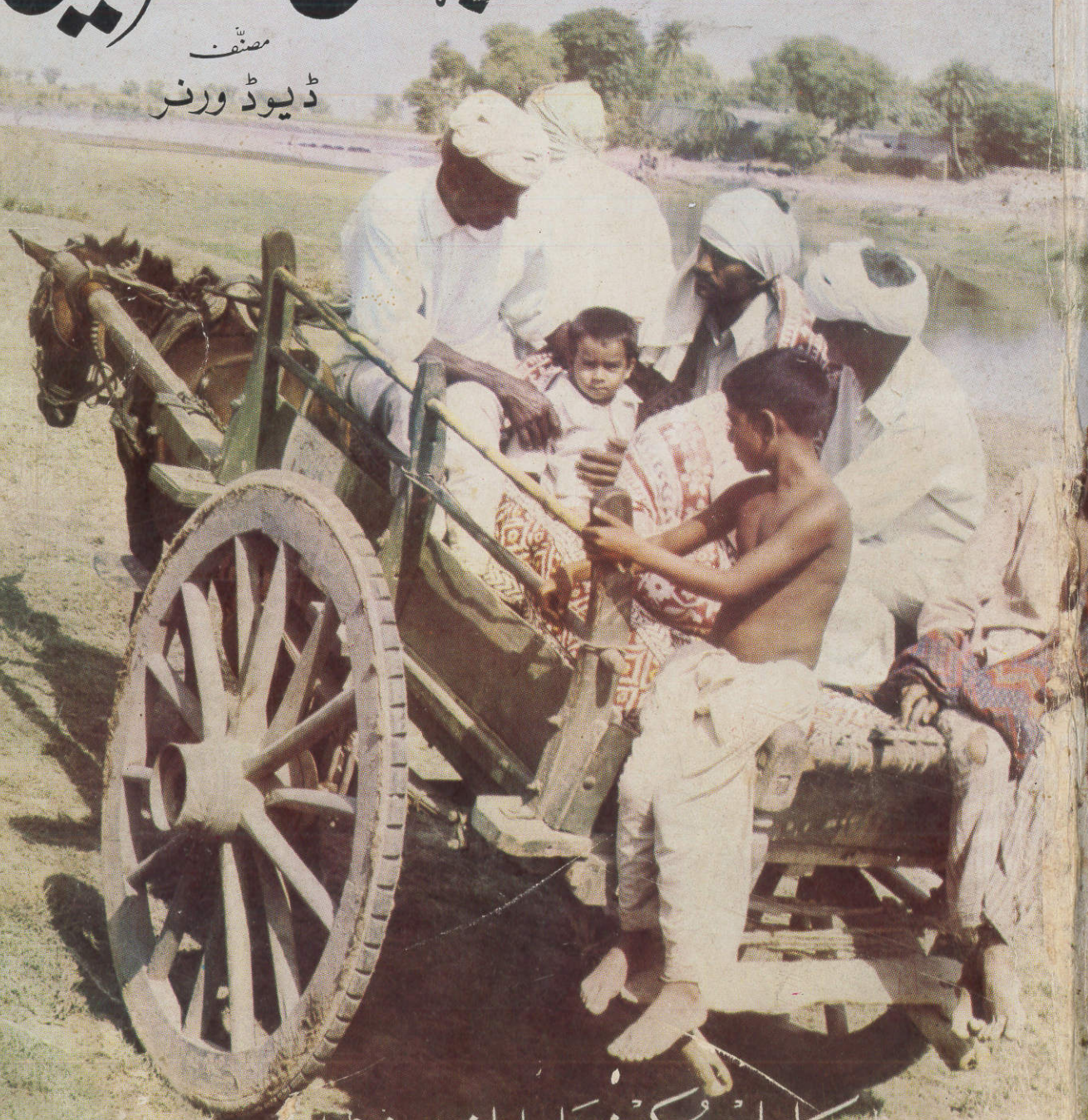


جہاں ڈاکٹر نہیں

مصنف
ڈیوڈ ورٹر



مسدیکل ایجوکیشنل ایلفٹ فنڈ ایسوسی ایشن

اس کتاب کو استعمال کرنے کا طریقہ :

جب آپ کو یہ کتاب ملے تو :

اس کے شروع میں موجود فہرست ابواب اور فہرست مضامین کو بغور پڑھیں اس سے آپ کو پتہ چل جائے گا کہ مختلف ابواب کس کس چیز کے متعلق ہیں اور ان میں کیا کچھ شامل کیا گیا ہے ۔
کئی بیماری یا کئی اور صحیح مسئلہ کے متعلق معلومات حاصل کرنے کیلئے :
منفصل فہرست مضامین استعمال کریں ہر مضمون کے آگے صفحہ نمبر درج ہے تاکہ مطلوبہ معلومات جلد و
بآسانی مل سکے ۔

اگر اس کتاب میں استعمال شدہ الفاظ آپ کی سمجھ میں نہ آئیں تو :

سبز صفحات کے فوراً بعد فرہنگ استعمال کریں ۔

کسی دوا کو استعمال کرنے سے پہلے :

سبز صفحات میں اس کی خوراک ، خطرات اور احتیاطوں کا ہمیشہ بغور مطالعہ کریں ۔ ادویات کی
ایک فہرست سبز صفحات کے شروع میں بھی درج ہے ۔

ہنگامی حالات میں تیار رہنے کیلئے :

۱: تینویں باب میں مذکور گھریلو یا گاؤں کا طبی ڈبہ ہمیشہ تیار رکھیں ۔

۲: ضروریات پڑنے سے پہلے ہی اس کتاب کا بغور مطالعہ کریں ۔ دسویں باب میں فوری طبی امداد

اور چوتھے باب میں مریض کی دیکھ بھال کے طریقے ، خاص طور پر اچھی طرح سے پڑھ لیں ۔

اپنے خاندان کو صحت مند رکھنے کیلئے :

گیارہویں باب میں ، غذا ، اور بارہویں باب میں روک تھام کا بغور مطالعہ کریں ۔

بنیادی اصولوں اور احتیاطوں پر بھی خاص توجہ دیں ۔

اپنے معاشرہ (گاؤں ، محلے یا علاقے) کی صحت بہتر بنانے کے لیے :

تمام پڑوسیوں کو اکٹھا کر کے اس کتاب کا باقاعدہ مطالعہ کرنے کا اہتمام کریں یا کئی اُستاد سے

درخواست کریں کہ وہ بچپوں اور بالغوں کو یہ کتاب پڑھائے اور سمجھائے ۔ نیلے صفحات میں

دیہی کارکن صحت کے نام بڑی قیمتی اور عملی ہدایات درج ہیں ۔ انہیں ضرور پڑھیں ، انشاء اللہ

آپ اس نیک کام میں ضرور کامیاب ہونگے ۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

تصنیف و تالیف

ڈیوڈ ورنر

ترجمہ و تدوین

بشیر خزان

معاون

اختر انجیلی

ناشر

”میوفا“

میڈیکل ایجوکیشنل آپلیڈ فنڈ ایسوسی ایشن
آف سینٹر ڈے ایڈوکیٹس، لاہور، پاکستان

فہرست ابواب

۲۹	عرض حال	
۳۲	دیباچہ	
۳۵	اردو ایڈیشن کا تعارف	
۳۷	اظہار خیال	
۴۷	دیہی کارکن صحت کے نام	
۹۹	گھریلو علاج معالجے اور مشہور عقیدے	باب ۱
۱۱۹	اکثر اوقات الجھا دی جانے والی بیماریاں	باب ۲
۱۳۲	مریض کے معائنہ کا طریقہ	باب ۳
۱۵۹	مریض کی دیکھ بھال کے طریقے	باب ۴
۱۵۷	دوا کے بغیر شفا	باب ۵
۱۶۳	جدید ادویات کا صحیح اور غلط استعمال	باب ۶
۱۷۱	اینٹی بائیوٹکس یعنی جراثیم کش ادویات	باب ۷
۱۷۹	دوا نا پینے اور دینے کے اصول	باب ۸
۱۸۹	ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں	باب ۹
۲۰۵	فوری طبی امداد	باب ۱۰
۲۶۱	غذا — تندرستی کے لیے کیا کھانا چاہیے؟	باب ۱۱
۳۰۱	روک تھام — بیماریوں سے بچنے کے طریقے	باب ۱۲
۳۳۷	عام امراض	باب ۱۳
۳۸۵	خاص طبی توجہ طلب امراض	باب ۱۴
۴۱۱	جلدی مسائل	باب ۱۵

۴۵۲	آنکھیں	باب ۱۶
۴۴۳	دانت ہسٹڑھے اور منہ	باب ۱۷
۴۸۱	پیشانی نظام اور اعضائے تناسل	باب ۱۸
۵۰۳	ماں اور دایہ کے لیے ضروری معلومات	باب ۱۹
۵۶۱	خاندانی منصوبہ بندی یعنی حسب مرضی بچے	باب ۲۰
۵۸۱	بچوں کی صحت اور بیماریاں	باب ۲۱
۶۲۱	عمر رسیدہ لوگوں کی صحت اور بیماریاں	باب ۲۲
۶۳۵	ادویات کا ڈبہ	باب ۲۳
۶۵۱	سبز صفیات — ادویات کے استعمال احتیاطیں اور خوراکیں	
۷۴۷	فرہنگ	



مفصل فہرست مضامین

ابواب و شاملات

۱۹	عرضِ حال
۳۲	دیباچہ
۳۵	اردو ایڈیشن کا تعارف
۳۷	اظہارِ خیال
۴۷	دیہی کارکنِ صحت کے نام
۴۹	○ دیہی کارکنِ صحت کون ہے؟
۵۱	○ دیہی کارکنِ صحت کے نام خط
۵۹	○ صحت کی حفاظت سے کئی باتوں کا تعلق ہے
۶۰	○ اپنے معاشرے کا بغور معائنہ کریں
۶۲	○ لوگوں کی ضروریات معلوم کرنا
۶۳	○ سوالات کی فہرستوں کے نمونے
۶۵	○ محسوس کردہ ضروریات ۶۳ ○ زمین اور خوراک
۶۶	○ گھر اور حفظانِ صحت ۶۴ ○ صحت و شفا
۶۶	○ آبادی ۶۴ ○ اپنی مدد آپ
	۶۵ غذا ○
۶۷	○ ضروریاتِ پوری کرنے کے لیے مقامی وسائل کا استعمال
۶۹	○ بہتر غذا حاصل کرنے کا اقدام
۷۰	○ بہتر غذائیت حاصل کرنے کے اور طریقے
۷۱	○ نئی باتوں کو عملی جامہ پہنانا
۷۳	○ زمین اور لوگوں کے درمیان توازن

۷۶

○ ادویات کا محدود اور عقلدار استعمال

۷۹

○ کامیابی یعنی ترقی کا اندازہ لگانا

۸۱

○ باہم مل کر سیکھنا اور سکھانا — کارکن صحت بطور معلم

۸۴

○ لوگوں کو سکھانے کے اور طریقے

۸۶

○ مشترکہ مفاد کے لیے اکٹھے مل کر کام کرنا اور سیکھنا

۸۸

○ اجلاس میں تبادلہ خیالات کرنے کے طریقے

۹۱

○ اس کتاب کا بہترین مصرف

۹۹

باب ۱۔ گھریلو علاج معالجے اور مشہور عقیدے

۹۹

○ مفید علاج

۹۹

○ گھریلو علاج معالجے کی حدود

۱۰۰

○ پرانے اور نئے طریقے

۱۰۱

○ صحت بخش عقائد

۱۰۳

○ بیمار کر دینے والے عقیدے

۱۰۴

○ جادوگری — کالا علم — چشم بد

۱۰۵

○ عوامی عقائد اور گھریلو علاج معالجے کے بارے سوالوں کے جواب

۱۰۸

○ اندر دھنسا ہوا تالو

۱۰۹

○ گھریلو علاج معالجے کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے کی پہچان

۱۱۲

○ طبی خواص کے حامل پودے

۱۱۵

○ ٹوٹی ہڈیوں کو صبح مقام پر رکھنے کے لیے خود ساختہ سانچے

۱۱۶

○ حقے، جلاب اور مسہل کا استعمال

۱۱۹

باب ۲۔ اکثر اوقات الجھاؤ می جاتے والی بیماریاں

۱۱۹

○ بیماری کا سبب کیا ہے؟

۱۲۰

○ مختلف قسم کی بیماریاں اور ان کے اسباب

جہاں ڈاکٹر نہیں

- غیر متعدی بیماریاں ۱۲۱
- متعدی بیماریاں ۱۲۲
- ناقابلِ انتہا امراض ۱۲۴
- عام بیماریوں کے مقامی ناموں کی مثالیں ۱۲۶
- مختلف بیماریاں جنہیں ”دورہ“ کہا جاتا ہے ۱۲۷
- مختلف امراض جنہیں بخار کہا جاتا ہے ۱۲۹

باب ۳۔ مریض کے معائنہ کا طریقہ

- سوالات ۱۳۳
- صحت کی عام حالت ۱۳۳
- درجہ حرارت (ٹیمپریچر) ۱۳۴
- حرارت پیمائش (تھرمامیٹر) کا استعمال ۱۳۵
- سانس لینا ۱۳۶
- نبض (دل کی دھڑکن) ۱۳۸
- آنکھیں ۱۳۹
- کان ۱۴۰
- منہ، زبان اور حلق ۱۴۰
- جلد ۱۴۱
- پیٹ (شکم) ۱۴۲
- عضلات اور اعصاب ۱۴۴
- چہرہ ۱۴۵

باب ۴۔ مریض کی دیکھ بھال کے طریقے

- مریض کی آسائش ۱۴۹
- مانتات ۱۴۹

- ۱۵۰ ○ ذاتی حفاظت
- ۱۵۱ ○ اچھی خوراک
- ۱۵۱ ○ سخت بیمار شخص کی دیکھ بھال
- ۱۵۱ ○ مالتات
- ۱۵۲ ○ خوراک
- ۱۵۲ ○ صفائی اور بستر پر پالسنہ بدلنا
- ۱۵۲ ○ مریض کی حالت میں تبدیلیوں کا بغور معائنہ کرنا
- ۱۵۳ ○ خطرناک امراض کی نشانیاں
- ۱۵۴ ○ مریض کی رپورٹ

باب ۵۔ دوا کے بغیر شفا

- ۱۵۷ ○ پانی سے شفا
- ۱۵۹ ○ روک تھام
- ۱۶۰ ○ علاج

باب ۶۔ جدید ادویات کا صحیح اور غلط استعمال

- ۱۶۳ ○ ادویہ کے استعمال پر عمل اشارات
- ۱۶۴ ○ ادویہ کا خطرناک ترین غلط استعمال
- ۱۶۸ ○ کب دوا استعمال نہیں کرنی چاہیے؟

باب ۷۔ اینٹی بائیوٹکس یعنی جراثیم کش ادویات

- ۱۶۴ ○ تمام جراثیم کش ادویہ کے استعمال کے راہنما اصول
- ۱۶۴ ○ بعض مخصوص جراثیم کش ادویات کے استعمال کے راہنما اصول
- ۱۶۴ ○ اگر جراثیم کش دوا کارآمد معلوم نہ ہوتی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟
- ۱۶۴ ○ جراثیم کش ادویہ کے محدود استعمال کی اہمیت

باب ۸۔ دوانا پنے اور دینے کے اصول

- ۱۷۹ ○ علامات
- ۱۷۹ ○ کسریں لکھنے کا طریقہ
- ۱۷۹ ○ دوانا پنا
- ۱۷۹ ○ احتیاط
- ۱۸۱ ○ پنسلین کی پیمائش
- ۱۸۲ ○ مائع ادویات
- ۱۸۲ ○ بچوں کو دوا دینے کے اصول
- ۱۸۳ ○ اگر ہدایات صرف بڑوں کے لیے ہی درج ہوں تو بچوں کو کتنی دوا دی
- ۱۸۴ ○ جانی چاہیے؟
- ۱۸۵ ○ دوا کھانے کے اصول
- ۱۸۶ ○ بھرے یا خالی پیٹ دوا کھانا

باب ۹۔ ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں

- ۱۸۹ ○ ٹیکہ کب لگایا جانا چاہیے اور کب نہیں؟
- ۱۸۹ ○ ٹیکے صرف مندرجہ ذیل حالتوں میں لگائے جانے چاہئیں
- ۱۹۰ ○ جب ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو کیا کرنا چاہیے؟
- ۱۹۰ ○ ہنگامی حالات جن میں ٹیکہ لگانا ضروری ہوتا ہے
- ۱۹۳ ○ مندرجہ ذیل ادویات کے ٹیکے نہیں لگائے جانے چاہئیں
- ۱۹۴ ○ خطرات اور احتیاطیں
- ۱۹۷ ○ بعض ادویہ کے ٹیکے لگانے سے خطرناک رد عمل
- ۱۹۹ ○ پنسلین کے ٹیکے کے تشویشناک رد عمل سے بچنے کے طریقے
- ۲۰۱ ○ ٹیکہ لگانے کے لیے سرخ تیار کرنے کا طریقہ
- ۲۰۳ ○ ٹیکہ لگانے کی صحیح جگہ

۵ ٹیکہ لگانے کا صحیح طریقہ

۲۰۲

باب ۱۰۔ فوری طبی امداد

۲۰۵

۲۰۵

۲۰۸

۲۰۹

۲۱۱

۲۱۲

۲۱۳

۲۱۴

۲۱۶

۲۱۸

۲۱۹

۲۲۲

۲۲۳

۲۲۵

۲۲۶

۲۲۸

۲۳۰

۲۳۱

۲۳۱

۲۳۳

۲۳۳

۲۳۴

۲۳۴

○ بخار

○ صدمہ

○ بے ہوشی (غشی)

○ جب کوئی چیز گلے میں اٹک جائے

○ ڈوبنا

○ اگر سانس بند ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

○ گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے فوری توجہ طلب حالات

○ زخم سے بہنے ہوئے خون کو بند کرنے کا طریقہ

○ نمکسیر بند کرنے کا طریقہ

○ چیر، خراش اور چھوٹے زخم

○ دھائے کے ٹانگے

○ پٹیاں

○ عفونت زدہ زخم

○ خطرناک عفونت کے حامل زخم

○ گولی، چاقو، اور دیگر تشویشناک چیزوں کے زخم

○ سینے کے گہرے زخم

○ سر میں گولی کے زخم

○ پیٹ کے گہرے زخم

○ آنت کے زخم کے لیے دوا

○ انٹریوں کے فوری توجہ طلب مسائل (سول)

○ مسدود (بند) آنت

○ ورم زائمرہ اور معدے کے غلاف کی سوزش

جہاں ڈاکٹر نہیں

- جل جانا
- ٹوٹی ہڈیاں (شکستگی استخوان)
- زخموں سے جو شخص کو اٹھانے کا طریقہ
- ہڈی یعنی جوڑا تر جانا
- دباؤ پڑنا اور مورچ آنا
- سمیات (زہر)
- کریم کش یعنی کیڑے مار ادویہ
- سانپ ڈوستا
- بچھو کا ڈنک
- مکڑے کا کاٹنا
- شہد کی مکھیوں اور بھرتیوں کے ڈنک
- گوہ — ایک قسم کی بڑی چھپکلی

باب ۱۱۔ غذا — تندرستی کے لیے کیا کھانا چاہیے؟

- ناقص غذا سے پیدا ہونے والے امراض
- صحت و تندرستی کے لیے ہمارے جسم کو کون خوراکوں کی ضرورت ہے؟
- صحیح کھانے کا کیا مطلب ہے؟
- خشک ناقص غذا یعنی خشک ستوتغذیر یا سوکھیا مسان
- تر ناقص غذا یعنی تر ستوتغذیر یا کواشی اور کور
- ناقص غذا کا جائزہ لینا
- اچھی خوراک کا فی مقدار میں حاصل کرنا
- ستوتغذیر یعنی ناقص غذا کی روک تھام اور علاج
- ستوتغذیر یعنی ناقص غذا کی دیگر حالتیں
- اچھے مگر سستے کھانے
- سستے مگر اچھے کھانے

- جیاتین کے ماخذ ۲۸۱
- مندرجہ ذیل چیزیں اپنے کھانوں میں شامل کرنے سے احتراز کریں ۲۸۲
- چھوٹے بچوں کے لیے بہترین خوراک ۲۸۴
- ایک سال کے یا بڑے بچے ۲۸۸
- خوراک کے متعلق نقصان دہ نظریات ۲۸۹
- خوراک سے متعلق صحیح مسائل ۲۹۰
- اینیمیا (خون کی کمی) کی نشانیاں ۲۹۱
- اینیمیا کا علاج اور روک تھام ۲۹۱
- بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر) ۲۹۲
- موٹے لوگ ۲۹۳
- فربا بپٹس ۲۹۴
- معدے کے ناسور، دل کی جلن اور تیزابی ہرٹمنی ۲۹۵
- قبض ۲۹۷
- گلہڑ ۲۹۸

باب ۱۲۔ روک تھام — بیماریوں سے بچنے کے طریقے

- صفائی اور صفائی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل ۳۰۱
- صفائی کے بنیادی اصول ۳۰۲
- بچوں کی صحت کی حفاظت کے طریقے ۳۰۵
- ماحول کی صفائی (حفظانِ صحت عامہ) ۳۱۱
- بہتر قسم کے پاخانے (بیت الخلاء) ۳۱۲
- گرم اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیڑے ۳۱۵
- خون کے پتہ نما چھپے کیڑے (وشائع یا مشقات) ۳۲۷
- مدافعتی ادویہ اور حفاظتی ٹیکے ۳۲۹
- بیماری اور چوٹ کی روک تھام کے دیگر طریقے ۳۳۰

○ صحت پر اثر انداز ہونے والی عادات

۳۳۱

باب ۱۳۔ عام امراض

۳۳۲

○ تابیدگی (جسم میں پانی کی کمی)

۳۳۴

○ اسہال اور بچیش

۳۴۰

○ بیضہ کے مریض کا بستر

۳۵۰

○ اسہال میں مبتلا ننھے بچوں کی حفاظت

۳۵۰

○ اسہال کی کن حالتوں میں طبی امداد طلب کرنی چاہیے؟

۳۵۱

○ قے

۳۵۲

○ سر درد اور آدھے سر کا درد

۳۵۵

○ نزلہ اور زکام

۳۵۶

○ بہتی اور جھمی ہوائی ناک

۳۵۸

○ ناک کے نیچے خلا کی نالیوں کی تکلیف

۳۶۰

○ موسمی بخار

۳۶۱

○ بیش حساسی رد عمل

۳۶۲

○ دمہ

۳۶۳

○ کھانسی

۳۶۴

○ ہوا کی نالیوں کی سوزش

۳۶۹

○ غوثیا

۳۷۰

○ برفان

۳۷۲

○ وجع المفاصل (جوڑوں کا درد)

۳۷۳

○ کمر درد

۳۷۴

○ پھولی ہوئی دریدیں

۳۷۷

○ بواسیر

۳۷۸

○ پاؤں اور جسم کے دیگر اعضاء کی سوجن

۳۷۸

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ۳۸۰ ○ فتن (ہرنیا) (رسولی)
- ۳۸۱ ○ دورے (تشخ کے دورے)
- ۳۸۲ ○ مرگی

باب ۱۴۔ خاص طبی توجہ طلب امراض

- ۳۸۵ ○ تپِ دق (ٹی بی یا دق دہل)
- ۳۸۶ ○ ہڑک یعنی بادِ لاپن
- ۳۹۰ ○ کزاز (تشخ)
- ۳۹۵ ○ دماغ کی جھلیوں کا درم
- ۳۹۷ ○ بلیریا
- ۴۰۰ ○ بروسیٹ (میعادی بخار، تپِ مالٹا)
- ۴۰۲ ○ ٹائیفائیڈ بخار (یعنی میعادی بخار)
- ۴۰۴ ○ ٹائیفکس بخار
- ۴۰۶ ○ جذام یعنی کوڑھ

باب ۱۵۔ جلدی مسائل

- ۴۱۱ ○ جلدی امراض کے علاج کے بنیادی اصول
- ۴۱۲ ○ گرم گدیاں استعمال کرنے کے لیے ہدایات
- ۴۱۳ ○ جلدی مسائل — شناخت کے راہنما اصول
- ۴۱۵ ○ خارش (کھجلی)
- ۴۲۳ ○ جوہیں
- ۴۲۵ ○ چھچھر
- ۴۲۶ ○ پیپ دار چھوٹے زخم
- ۴۲۷ ○ ایچی ٹائیکو
- ۴۲۸ ○ پیپ دار چھوٹے اور پھنسیاں
- ۴۲۹ ○

- ۴۲۹ ○ کھجلی کا باعث سرخ سرخ دانے یا "ترچھڑ"
- ۴۳۲ ○ شنگڑا ہرپیس زاسٹر
- ۴۳۳ ○ داد (دھدر) (فنگسی عفونت)
- ۴۳۶ ○ مچھل بہری (جلد پر سفید درجے)
- ۴۳۷ ○ نقاب حمل
- ۴۳۷ ○ پیلگرا (جلدی مرض) اور سو تغذیہ کے دیگر مسائل
- ۴۴۰ ○ مسے
- ۴۴۱ ○ چنڈیاں
- ۴۴۱ ○ پھنسیاں اور کیل (مہاسے)
- ۴۴۲ ○ جلد کا سرطان
- ۴۴۳ ○ جلد یا لمفاتی گلیٹوں کی تپ دق
- ۴۴۴ ○ سرخ باد
- ۴۴۵ ○ نیچ
- ۴۴۵ ○ ناقص دوران خون کے باعث جلدی ناسور
- ۴۴۶ ○ بستر کے زخم
- ۴۴۸ ○ ننھے بچوں کے جلدی مسائل
- ۴۴۹ ○ ہسکری
- ۴۴۹ ○ چنبل
- ۴۵۰ ○ سو ترانسس (ایک قسم کی کھجلی)

باب ۱۶۔ آنکھیں

- ۴۵۳ ○ خطرے کی نشانیاں
- ۴۵۴ ○ آنکھ پر چوٹ آنا
- ۴۵۵ ○ آنکھ میں سے گرد و غبار کے ذرے کو نکلنے کا طریقہ
- ۴۵۶ ○ سرخ اور دکھتی آنکھوں کے فرق فرق اسباب

- ۴۵۷ ○ سرخ آنکھ (رمد یعنی آشوب چشم)
- ۴۵۸ ○ لکڑے
- ۴۶۰ ○ نرمو بود بچوں کی عفونت زدہ آنکھیں
- ۴۶۱ ○ انگری پردہ کا درم
- ۴۶۱ ○ سبز موتیا
- ۴۶۳ ○ آنسوؤں کی تھیلی کی عفونت
- ۴۶۴ ○ نظر دھندلا جانا
- ۴۶۴ ○ مجینگا پن اور تپیرا پن
- ۴۶۵ ○ گوما سنجی
- ۴۶۵ ○ آنکھ کے سفید پردے کا موٹا ہو جانا
- ۴۶۶ ○ ڈھیلے پر رگڑنا، سوراخ داغ
- ۴۶۶ ○ آنکھ کے سفید حصے میں سے خون آنا
- ۴۶۷ ○ ڈھیلے کے پردے کے پیچھے سے خون بہنا
- ۴۶۷ ○ ڈھیلے کے اگلے طبق میں پیپ
- ۴۶۷ ○ موتیا بند
- ۴۶۸ ○ شبکوری اور آنکھوں کی بے آبی (خشکی)
- ۴۷۰ ○ آنکھوں کے سامنے دھبے یا مکھیاں
- ۴۷۰ ○ دوسری بینائی (ایک چیز کا دو دو نظر آنا)

باب ۱۷ - دانت، مسوڑھے اور منہ

- ۴۷۳ ○ دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت
- ۴۷۳ ○ دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے اصول
- ۴۷۴ ○ دانتوں کا درد اور ان میں پیپ پڑ جانا
- ۴۷۷ ○ ماسخورا (اپا پیوریا)
- ۴۷۸ ○ اچھیں پھٹ جانا

- ۴۷۸ ○ منہ کے اندر سفید داغ یا دھتے
- ۴۷۹ ○ تھکس (منہ کے پھلے)
- ۴۷۹ ○ زکام کے زخم

باب ۱۸۔ پیشانی نظام اور اعضائے تناسل

- ۴۸۲ ○ مرد
- ۴۸۲ ○ عورت
- ۴۸۲ ○ پیشانی راستے کے امراض
- ۴۸۳ ○ عمل پیشاب سے متعلق کچھ عام تکالیف
- ۴۸۳ ○ جماع (مباشرت) سے نہ پھیلنے والی پیشانی راستے کی عفونتیں
- ۴۸۴ ○ گڑے یا منار کی پتھری
- ۴۸۵ ○ بڑھا ہوا پروستیت غدہ
- ۴۸۶ ○ جماعی یا جنسی امراض
- ۴۹۰ ○ جھنکاسہ میں چھٹنے والی لمفائی گلیٹیاں
- ۴۹۲ ○ پیشاب اتارنے والی سلائی کب اور کیسے استعمال کی جانی چاہیے؟
- ۴۹۳ ○ پیشابی زہر آلودگی (یوریمیا) کی نشانیاں
- ۴۹۳ ○ پیشاب اتارنے والی سلائی کے استعمال کا طریقہ
- ۴۹۵ ○ عورتوں کے فرجی اخراج کے مسائل
- ۴۹۹ ○ بے اولاد حضرات و خواتین (نامردی اور بانجھ پن)

باب ۱۹۔ ماں اور دائی کے لیے ضروری معلومات

- ۵۰۳ ○ حیض (ماہواری)
- ۵۰۵ ○ موقوفہ حیض یعنی رسن پاس
- ۵۰۵ ○ حمل
- ۵۰۶ ○ حمل کے دوران صحت مند رہنے کا طریقہ

جہاں ٹو اکڑ نہیں

- حمل کے معمولی مسائل ۵۰۷
- دورانِ حمل معائنے ۵۱۰
- سچے کی حالت کا معائنہ کرنا ۵۲۰
- زچہ (وضعِ حمل) کے مراحل ۵۲۳
- آنول نال کاٹنے کا طریقہ ۵۲۸
- مشیمہ (آنول) کا باہر نکلنا ۵۳۰
- شدید جریانِ خون ۵۳۱
- مشکل وضعِ حمل ۵۳۵
- پیدائش کے سوراخ کا پھٹ جانا ۵۳۹
- نومولود بچہ کی دیکھ بھال ۵۳۹
- نومولود بچوں کے امراض ۵۴۳
- خون کی بیکٹیریائی سفوفت ۵۴۷
- زچہ کی صحت ۵۴۹
- بچائیوں کی دیکھ بھال ۵۵۱
- بچائی میں پیپ پڑ جانا ۵۵۳
- بچائی کا سرطان ۵۵۴
- شکم کے نچلے حصے میں دُھیلے یا رسوبیاں ۵۵۵
- رحم کا سرطان ۵۵۶
- اسقاطِ حمل ۵۵۷
- خطرے میں مبتلا زچہ اور بچہ ۵۵۸

باب ۲۰ - خاندانی منصوبہ بندی یعنی حسبِ مرضی بچے

- خاندانی منصوبہ بندی اور ضبطِ تولید ۵۶۱
- ضبطِ تولید کے طریقے کا انتخاب ۵۶۵
- مانعِ حمل گولیاں ۵۶۶

- ۵۷۳ ○ ضبط تولید کے دوسرے طریقے
- ۵۷۵ ○ مستقل طور پر بچے بند کرنے کے طریقے
- ۵۷۷ ○ اپنا دودھ پلانا
- ۵۷۸ ○ زیادہ کامیاب ثابت نہ ہونے والے طریقے
- ۵۸۰ ○ اجتماعی طریقہ

باب ۲۱۔ بچوں کی صحت اور بیماریاں

- ۵۸۱ ○ بچوں کی صحت کی نگہداشت کے لیے کیا جانا چاہیے؟
- ۵۸۲ ○ غذائیت سے بھرپور خوراکیں
- ۵۸۲ ○ صفائی
- ۵۸۳ ○ حفاظتی ٹیکے
- ۵۸۴ ○ بچوں کی نشوونما اور صحت کی راہ
- ۵۹۳ ○ ناقص غذا یافتہ بچے
- ۵۹۵ ○ اسہال اور پیچش
- ۵۹۵ ○ بخار
- ۵۹۶ ○ دورے (تشنج)
- ۵۹۶ ○ دماغ کی تھلیوں کا درم
- ۵۹۷ ○ اینیمیا
- ۵۹۸ ○ کرم اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیڑے
- ۵۹۸ ○ جلدی مسائل
- ۵۹۸ ○ لال آنکھ (آشوب چشم)
- ۵۹۹ ○ نزلہ و زکام
- ۵۹۹ ○ کان درد اور کان کی عفونت
- ۶۰۰ ○ کان کی نالی کی عفونت
- ۶۰۱ ○ گلے کی خرابی اور متورم لوز تان

- ۶۰۱ ○ گلے کی خرابی اور گھبیاوی بخار کا خطرہ
- ۶۰۳ ○ بچپن کے متعدی امراض
- ۶۰۳ ○ لاکڑا کا کڑا
- ۶۰۴ ○ خسرہ
- ۶۰۵ ○ ”چھوٹی مانا“
- ۶۰۵ ○ کن پیڑے
- ۶۰۶ ○ کالی کھانسی
- ۶۰۸ ○ خناق
- ۶۰۸ ○ بچوں کا فالج (درم نخاع)
- ۶۱۱ ○ بچوں کے پیدائشی مسائل
- ۶۱۱ ○ اتلا ہوا کوٹھا
- ۶۱۳ ○ سو جا ہوا خصبہ یافتق
- ۶۱۳ ○ ذہنی طور پر پسماندہ، بہرے اور بد نما بچے
- ۶۱۷ ○ تشنج کے دوروں میں مبتلا بچے

باب ۲۲۔ عمر رسیدہ لوگوں کی صحت اور بیماریاں

- ۶۲۱ ○ بینائی کے مسائل
- ۶۲۲ ○ کمزوری، تھکان اور کھانے پینے کی عادت
- ۶۲۲ ○ پاؤں کی سوجن
- ۶۲۲ ○ ٹانگوں یا پاؤں کے پرانے زخم
- ۶۲۳ ○ پیشاب کرنے میں دقت
- ۶۲۳ ○ پرانی کھانسی
- ۶۲۳ ○ گھبیاوی وجع المفاصل
- ۶۲۴ ○ بڑھاپے کے دیگر اہم امراض
- ۶۲۷ ○ سٹروک (غشی)

- کان بچنے اور چکر اُٹنے کے ساتھ بہرہ بین ۶۲۸
- بے خوابی ۶۲۹
- چالیس سال سے زائد عمر کے لوگوں کی عام بیماریاں ۶۲۹
- پت کی تھیلی کے مسائل ۶۳۱
- صفحے کی بہتات ۶۳۲
- موت کو قبول کرنا ۶۳۲

باب ۳۳۔ ادویات کا ڈبہ

- ہر دوا کی کتنی تعداد یا مقدار آپ کے پاس ہونی چاہیئے؟ ۶۳۶
- ادویات کے ڈبے کی حفاظت کا طریقہ ۶۳۶
- ادویات کے ڈبہ کے لیے سامان خریدنا ۶۳۸
- گھریلو طبی ڈبہ ۶۳۹
- گاؤں کا طبی ڈبہ ۶۴۳
- پرانے امراض کے لیے ادویہ ۶۴۷
- حفاظتی ٹیکوں کے لیے ادویہ (ویکسین) ۶۴۷
- دیہاتی دکاندار (یا دوا فروش) کے نام ایک خط ۶۴۸

سبز صفحات — ادویات کے استعمال احتیاطیں اور خوراکیں ۶۵۱

فرہنگ ۷۵۷

عرضِ حال

آج سے کئی برس پہلے حضرت غالب نے خوب فرمایا تھا:

ہے جستجو کہ خوب سے ہے خوب تر کہاں

قارئین کرام ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ کا یہ اردو ایڈیشن اسی طرح کی طویل جستجو کا نتیجہ ہے۔

۱۹۷۱ء میں مجھے ایک قوموں کے ناموں پر کچھ کی دیکھ بھال اور ہمدانیت کا کام سونپا گیا۔ یہ کچھ ضلع شیخوپورہ کے قصبہ چوہدری کاہرہ میں ”دیہی مرکز تعلیم صحت“ تھا۔ فطرت کی موجودہ مسخ حالت کا ایک اصول یہ بھی ہے کہ قوموں کے ناموں پر کچھ کو نہ اوروں تکالیف میں سے گزرنا پڑتا ہے۔ ان پر کئی امراض کے حملے ہوتے ہیں اور اگر وہ ان تمام حملوں سے بچ جائیں تو وہ بڑے ہو کر قوم کی خدمت کا مقدس فریضہ انجام دینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

چوہدری کاہرہ میں ”دیہی مرکز تعلیم صحت“ بھی ایسا ہی کچھ تھا جسے اپنے ابتدائی دور میں نہ لڑکے انتظامی، حکمتی، تعلیمی، اقتصادی اور سیاسی امراض کے حملوں کا مقابلہ کرنا پڑا۔ مجھے ان دنوں اسی دیہی مرکز تعلیم صحت میں درس و تدریس اور تربیت کا فریضہ سونپا گیا۔ اس سلسلے میں ایک بڑا مسئلہ یہ تھا کہ ہمارے ہاں ہماری اپنی زبان، اردو، میں اس مضمون یعنی صحت سے متعلق کوئی ایسی جامع کتاب نہ مل سکی جسے اس ادارے کے طلبہ و طالبات کے لیے بطور نصاب استعمال کیا جاسکتا۔ اس سلسلے میں میں نے ہر ممکن کوشش کی، مگر کچھ بن نہ پڑی۔ مختلف کتابیں ہاتھ لگیں مگر ان میں سے اکثر کمرشل قسم کی تھیں یا زبان و ادبیات کی تفصیل کے لحاظ سے اتنی وسیع تھیں کہ ہمارے مقاصد پر پوری نہ اتر سکیں۔ نیز بعض کتب میں درج حقائق کی حقیقت پر بھی شک گزرا۔ ان سب کتابوں میں بہت اچھی اور قابل استعمال چیزیں بھی نظر سے گزریں۔ قصہ مختصر وہ سب کتابیں اچھی تھیں مگر ہمارے استعمال کے لیے غیر موزوں۔

انہی دنوں کسی کمرہ دارکی وساطت سے WHERE THERE IS NO DOCTOR ہاتھ لگی۔ یہ کتاب دیکھ کر مجھے انتہائی خوشی ہوئی۔ اس کتاب کا عنوان ہی اتنا جاذب تھا کہ میں اس کتاب کا اچھی طرح مطالعہ کر کے اس نتیجے پر پہنچا کہ یہ کتاب ہمارے مقاصد کے لیے بہترین ثابت ہو سکتی ہے کیونکہ ہمارے دیہی مرکز تعلیم صحت کا مقصد بھی تو یہی تھا کہ طلبہ و طالبات کو دو سال

کاکو کرس کر واکر ایسے دیہات میں بھیج دیا جائے ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ اس ضمن میں ہم نے چوہڑا کا نہ کے قریب وجوہ میں کئی چھوٹے چھوٹے صحت مراکز قائم کرنے کی تجویز بنا رکھی تھی (جن میں سے چند ایک قائم ہو چکے ہیں اور عوام کی خدمت میں مشغول و مصروف ہیں)۔ یہ تجویز حکومت کے پنج سالہ منصوبہ کے عین مطابق تھی کیونکہ چوہڑا کا نہ منڈی کا دیہی مرکز تعلیم صحت دراصل ان تمام چھوٹے چھوٹے دیہی مراکز کا بڑا مرکز بننا تھا اور اللہ کے فضل سے بن رہا ہے۔ مذکورہ بالا چھوٹے چھوٹے دیہات میں ایم بی بی ایس کی ڈگری یافتہ ڈاکٹر تو کیا کسی دفعہ مناسب تربیت یافتہ ڈسپینسر بھی نہیں ہوتے۔ چونکہ چوہڑا کا نہ کے ”دیہی مرکز تعلیم صحت“ میں تربیت یافتہ ڈاکٹروں، اور معلمین صحت کی کمی نہیں باقاعدہ آتی ہیں اس لیے منصوبہ یہ تھا کہ دیہات کے تمام چھوٹے چھوٹے صحت مراکز کی نگرانی چوہڑا کا نہ میں موجود مرکز صحت کرے گا اور ہمارے تربیت یافتہ طلبہ و طالبات ان چھوٹے چھوٹے صحت مراکز کو چلانے کا فریضہ انجام دیں گے۔

ان سارے حقائق کے پیش نظر ہم نے اس کتاب کو مقامی ضروریات کے مطابق کلاسز میں استعمال کرنا شروع کر دیا۔ اس منزل پر ایک اور مشکل پیش آئی اور وہ یہ کہ ہمارا سارا کورس بنیادی طور پر اردو میں تھا۔ (اب بھی ہے) مگر یہ کتاب انگریزی میں تھی۔ لہذا میں نے اس کا ترجمہ کرنے کی ٹھان لی۔ خیال تو بڑا نیک تھا مگر اس نیک خیال کو عملی جامہ پہنانے کے لیے وقت ہرگز دستیاب نہ تھا۔ چوہڑا کا نہ کے دیہی مرکز تعلیم صحت میں درس و تدریس کے ساتھ ساتھ انتظامی ذمہ داریاں بھی میرے کندھوں پر تھیں۔ اور پھر ہفتہ کے دوران تقریباً ہر روز درود و نواح کے دیہات کے دورے بھی کرنا پڑتے جہاں ہم اپنے طلبہ و طالبات کو عملی تجربہ کی غرض سے لے جایا کرتے تھے۔ اس کی ذمہ داری بھی مجھ پر ہی عائد تھی۔ قصہ کوتاہ میں اس نیک عزم سے لیس، مگر شب و روز کے ایسے تانے بانے میں پھنس کر رہ گیا کہ اس سلسلے میں زیادہ پیش رفت نہ ہو سکی۔

پھر دل کی تسکین کے لیے میں نے اس کتاب کو قسط وار شائع کرنے کا سوچا۔ اس غرض سے میں نے اس کے کئی ابواب ماہنامہ صحت، لاہور بھیج دیئے۔ یوں اس کتاب کا ترجمہ شروع ہوا۔ اس سے ماخوذ یہ مضامین ۱۹۶۸ء کے وسط سے اس رسالے میں ”ملتان“ ہو طیب جہاں نام تک کو بھیجے۔ کے عنوان تلے شائع ہو رہے ہیں۔ یہ سلسلہ اب تک جاری ہے۔ اس کتاب کا ترجمہ یوں تکمیل کے مختلف مراحل طے کرتا رہا۔ اور جب پوری کتاب کا پہلا اردو مسودہ تقریباً

مکمل ہو گیا ، تو میرا چوہرہ کانہ سے لاہور بناد لہ ہو گیا۔ لیکن
مشکل ہے میرے عہد محبت کا ٹوٹنا

لاہور اگر میری ذمہ داریاں بدل گئیں۔ میں ان نئی ذمہ داریوں کے بوجھ تلے دب گیا۔ مجھے
قاصد پبلشنگ ہاؤس کا مدیر مقرر کر دیا گیا جس میں مجھے ماہنامہ صحت اور ماہنامہ قاصد جدید کی
ادارت سوہنپ دی گئی۔ یہاں ڈاکٹر نہیں" کا مسودہ کسی مہینوں تک فائلوں کے سینے کا
راز بن کر رہ گیا۔ انہی دنوں مجھے مختلف تنظیموں اور اداروں کی طرف سے کئی خطوط موصول ہوئے جن
میں اس کتاب کے اردو ایڈیشن کی کاپیاں طلب کی گئیں۔ خطوط بھیجی میں اس مسودے کے ساتھ
اپنی دفتر کرتا رہا۔ کئی ماہ بعد جب مجھے دوبارہ اس مسودے پر کام کرنے کا موقع ملا تو کئی راتوں
کی محنت شاقہ کے بعد اس کو تکمیل کی سعادت نصیب ہوئی۔

یہ پہلا مسودہ طبی حلقہ کے لوگوں کی ضروریات کو مد نظر رکھ کر ترتیب دیا گیا تھا۔ ہمارے
قارئین اور دیگر احباب نے اصرار کیا کہ اسے سلیس اردو میں بدلا جائے۔ لہذا ہم نے اس پر نو
اس مسودے کا ترجمہ انگریزی سے اردو اور اردو سے اردو میں کیا۔ پھر اسے مقامی بنانے کی
غرض سے تیسرا مسودہ تیار کیا گیا اور پھر اس میں مناسب تصحیح و ترمیم اور رد و بدل کیا گیا۔ یہ سارا
عمل چونکہ دفتری کام کے بعد میں اپنے فارغ وقت میں کیا کرتا تھا اس لیے بڑی طوالت اختیار
کر گیا۔ اس کتاب کو بہت جلد منظر عام پر دیکھنے والوں کے دل ٹوٹ گئے۔ اکثر سوچنے لگے کہ شاید
اس سلسلہ میں کچھ بھی نہیں ہو رہا اور یہ کتاب کبھی بھی شائع نہ ہو سکے گی۔

ہم بھی چپ رہے کہ ہر ایک کو کیا بتائیں۔ اس سلسلے میں اختر و قار انجیلی صاحب نے
شروع سے لے کر آخر تک بڑی مدد فرمائی ہے۔ اگر ان کی مدد میسر نہ ہوتی تو شاید معاملہ مزید
کٹھنائی میں پڑ جاتا۔ ہم خواہ مخواہ ان سب لوگوں کے چور بنے۔ میں دن بھر دفتر میں اپنے ادارت
کے فرائض انجام دیتا اور رات کو گھر جا کر اس بچہ کی نگہداشت کرتا جس کے بارے میں اکثر
لوگوں کا خیال تھا کہ اس کا اسقاط ہو چکا ہے۔

اس وقت اگرچہ میں وقت کی قلت اور حالات کی مجبوری کے تحت پوری طرح مطمئن نہیں
ہوں لیکن خوش ہوں کہ یہ کتاب اپنے مراحل اور مصائب سے بحفاظت گزر کر آپ کے ہاتھ میں ہے۔
اللہ و اللہ امیرے لیے یہ معجزے سے کسی قدر کم نہیں ہے کیونکہ یہ ختم ہوئی دشنام کی باتیں

خبراندیش: بشیر خزان

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیباچہ

یہ کتاب بنیادی طور پر ان لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے جو طبی مراکز سے دور یعنی ایسی جگہوں پر رہتے ہیں جہاں ڈاکٹر نہیں ہوتا۔ مگر جہاں ڈاکٹر ہیں وہاں بھی لوگوں کو اپنی اور دوسروں کی صحت کی حفاظت میں پیش پیش رہنا چاہیے۔ لہذا یہ کتاب تمام لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے۔ اس کتاب کو مندرجہ ذیل حقائق کے پیش نظر مرتب کیا گیا ہے:

- ۱۔ حفظ صحت تمام لوگوں کا صرف حق ہی نہیں بلکہ ذمہ داری بھی ہے۔
- ۲۔ صحت سے متعلق لوگوں کو تعلیم دینا صحیح پروگرام یا ادارہ کا بنیادی مقصد ہونا چاہیے۔
- ۳۔ اگر عام لوگوں کو مناسب، واضح اور سادہ معلومات فراہم کر دی جائیں تو وہ اپنی صحت کے عام ترین مسائل کی روک تھام اور علاج گھر پر ہی کر سکتے ہیں۔ یہ علاج اکثر اوقات جلد سستے، اور بعض اوقات ڈاکٹروں کے تجویز کردہ علاج سے بھی بہتر ہوتے ہیں۔
- ۴۔ طبی علم محض چند خاص لوگوں تک ہی محدود نہیں رہنا چاہیے بلکہ اسے تمام لوگوں تک پہنچایا جانا چاہیے۔
- ۵۔ کم تعلیم یافتہ لوگ بھی زیادہ تعلیم یافتہ لوگوں کی طرح قابل اعتماد اور سمجھ دار ہوتے ہیں۔
- ۶۔ بنیادی حفظ صحت کے اقدامات لوگوں کے لیے کئے نہیں بلکہ ان سے کروائے جانے چاہئیں۔

حفظ صحت کا ایک بنیادی اصول یہ ہے کہ ہر شخص اپنی حدود سے واقف ہو۔ اس لیے ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ میں نہ صرف علاج کے متعلق ہدایات دی گئی ہیں بلکہ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ماہرانہ امداد کی طلب کی جانی چاہیے۔ اس میں ان حالات کی واضح طور پر نشاندہی کی گئی ہے جب کسی ڈاکٹر یا کارکن صحت سے مدد لی جانی چاہیے۔ ایسے مقامات پر درج ہے ”طبی امداد حاصل کریں“ لیکن چونکہ ڈاکٹر یا کارکنان صحت اکثر دور ہوتے ہیں اس لیے کتاب میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ دریں اثنا کیا کیا جانا چاہیے۔

اس کتاب کا یہ ایڈیشن سلیس اردو میں تیار کیا گیا ہے تاکہ کم پڑھے لکھے لوگ بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔ درحقیقت یہ کتاب بنیادی طور پر شہری آبادی سے دور رہنے والے

لوگوں کی ضروریات کے لئے لکھی گئی ہے۔ چونکہ ہمارے وطن میں خواندگی کی شرح بہت کم ہے اس لئے اس کتاب کو آسان ترین اردو میں لکھنے کی کوشش تو کی گئی ہے مگر اس کے آسان ترین ہونے کے متعلق کوئی حتمی دعویٰ نہیں کیا جاسکتا۔ بعض اوقات الفاظ کی قلت یا متن کی مناسبت کے مطابق کئی بڑے لفظ بھی مجبوراً استعمال کیے گئے ہیں۔ تاہم ایسے الفاظ کی تشریح قوسین () میں کر دی گئی ہے۔ نیز جہاں یہ محسوس کیا گیا ہے کہ لوگ اردو لفظ کی بجائے انگریزی لفظ سے زیادہ واقف ہیں، وہاں انگریزی لفظ بھی قوسین () میں لکھ دیا گیا ہے۔ ان ساری احتیاطوں کے باوجود ہم یہ مانتے ہیں کہ کتاب میں بعض مقامات پر حقائق بیانی کی وجہ سے زبان دانی مجروح ہو کر رہ گئی ہے اور کئی جگہوں پر زبان دانی کی پاسداری میں حقائق بیانی میں بیجا طوالت اختصار یا مشکل الفاظ استعمال کر دیئے گئے ہیں۔ بہر حال زیر نظر کتاب زبان دانی کی معراج نہیں اور نہ سہی ہم اس کے ایسا ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ یہ کتاب ایک جذبہ خدمت کے تحت مرتب کی گئی ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ اس کا مطالعہ کرنے والے حضرات اپنے طبی علم کے اضافہ کے ساتھ ساتھ اپنی زبان کی وسعتوں کو بھی جان سکیں یعنی طبی علم کے ساتھ ساتھ اپنے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ کر سکیں۔ ثقیل الفاظ استعمال کرنے کی سزا بھی ہم نے بھگتنے کی کوشش کی ہے۔ یعنی اس کتاب کے آخر میں مشکل الفاظ کی فہرست لگا دی ہے۔

”جہاں ڈاکٹر نہیں“ سب سے پہلے اسپانوی زبان میں لکھی گئی تھی جناب ڈیوڈ ورنر نے میکسیکو کے پہاڑوں میں بسنے والے لوگوں کے ہاں تیرہ برس خدمت کی اور آپ نے یہ کتاب انہی کی زبان میں تصنیف فرمائی۔ آج **DONDE NO HAY DOCTOR** لاطینی امریکہ کے تمام ممالک میں کثرت سے استعمال ہو رہی ہے۔ بعض ایشیائی ممالک نے بھی کتاب ہذا کا علاقائی زبانوں میں ترجمہ کیا ہے۔ بھارت میں اس کا ہندی اور انگریزی ایڈیشن چھپ چکا ہے۔

یہ اردو ایڈیشن وطن عزیز کے تمام باسیوں کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اس پر بے شک بہت محنت کی گئی ہے تاہم ہم اب بھی اس سے مطمئن نہیں ہیں۔ دراصل اس کتاب کی اصل چاشنی جو اسپانوی زبان میں پائی جاتی تھی، کچھ نوانگریزی ترجمہ میں کم ہو گئی اور کچھ انگریزی سے اردو میں۔ تاہم یہ اردو ایڈیشن انگریزی ایڈیشن کا صرف ترجمہ ہی نہیں اور جو حضرات اسے ترجمہ کی کسوٹی پر پرکھیں گے یقیناً مایوس ہوں گے۔ اس ایڈیشن میں بہت سے مقامات پر اپنی ضروریات اور رسم و رواج کے مطابق ترمیم، تنصیص، تدریس اور اضافہ سے کام لیا گیا ہے۔ الغرض اسے وطن

عربین کی خاص ضروریات کے پیش نظر تیار کیا گیا ہے۔

سبز صفحات میں جدید ادبیات کے استعمال، خود اکیس، اور احتیاطیں درج ہیں۔ ان ادبیات کے ناموں کے سامنے خالی جگہیں چھوڑ دی گئی ہیں۔ ان میں مشہور برانڈ نام اور ان کی قیمتیں خود پرکریں۔

یہ کتاب ہر اس شخص کے لیے لکھی گئی ہے جو اپنی اور اپنے گرد و نواح کے لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے کا عزم رکھتا ہو۔ تاہم اسے ترقیاتی اداروں میں بھی بہت استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسی لیے اس کتاب کے ابواب سے پہلے کارکن صحت کے لیے کچھ بنیادی باتوں کا ذکر کر دیا گیا ہے۔ ان صفحات کو ضرور پڑھیں کیونکہ ان میں زور دیا گیا ہے کہ کارکن صحت کا بنیادی کام لوگوں کو تعلیم دینا ہے۔

آج کل ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں ہر جگہ حفظ صحت کے نظام اتبری کی حالت میں ہیں۔ بیشتر مقامات پر اکثر اوقات انسانی ضروریات پوری نہیں کی جا رہی ہیں۔ مسادات برائے نام ہی رہ گئی ہے۔ بہت تھوڑے لوگوں کے ہاتھوں میں بہت زیادہ دولت ہے اور بہت زیادہ لوگوں کے ہاتھوں میں بہت تھوڑی دولت ہے۔

آئیے ہم سب مل کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ ہمارے دلوں کو انسانیت کے درد سے آشنا فرمائے اور جو مہمی ہم روایتی اور جدید طب کا مطالعہ کرتے ہیں تو وہ ہمیں توفیق بخشنے کہ ہم اس کے مناسب اور بے لوث استعمال سے انسانیت کے کرب میں کمی اور زندگی کے لطف میں اضافہ کرنے میں اسی مہربان کے آلہ کار ثابت ہوں۔ آمین۔

ناشرین

اُردو ایڈیشن کا تعارف

اس کتاب کے قارئین کرام کی خدمت میں یہ عرض کر دینا ضروری ہے کہ اس کا تعارف ماہنامہ صحت، لائبر، کی وساطت سے ہو چکا ہے۔ تاہم رسلے میں شامل مضامین کی موجودگی و نہایت فرق فرق چیزیں ہیں۔ اس کتابت کا مکمل ترجمہ کر کے ہم نے اُردو طبی اُوب میں بنیادی میڈیکل ریفرنس کی کتاب کی ایک ضرورت کو پورا کرنے کی کوشش کی ہے۔ یہ کتاب اپنی موجودہ حالت میں مندرجہ ذیل ضروریات پورا کرتی ہے:

- ۱۔ پیرامیڈیکل، صحیح تربیتی کورسز، اور تعلیم بالغاں کے طالب علموں کے لئے بنیادی طبی نصابی کتاب۔
 - ۲۔ گھریلو استعمال کے لئے فوری توجہ طلب حالات کے لئے ریفرنس کی کتاب۔
 - ۳۔ ہر سکول کے استاد کے لئے طلبہ و طالبات کو بنیادی طبی و صحیح اصولات سمجھانے کی امدادی اور اضافی مواد فراہم کرنے کی کتاب۔
 - ۴۔ پاکستان کے ہر شہری کے لئے بنیادی طبی معلومات فراہم کرنے کی کتاب۔
 - ۵۔ صحت عامہ سے متعلق افسران، اساتذہ، منتظین اور طلبہ و طالبات کے لئے یہ کتاب ایک نادر تحفہ ہے کیونکہ پاکستان میں ایسی ضروریات پورا کرنے کی کوئی کتاب موجود نہ تھی۔ بفضلِ خدا اس خلا کو پورا کرنے کی حقیر سی کوشش حاضر خدمت ہے۔
- یہ اُردو ایڈیشن دراصل ایک تجرباتی کوشش ہے۔ ہم اس کتاب کے پڑھنے والوں سے درخواست کرتے ہیں کہ وہ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد اس کی خامیوں اور خوبیوں (اگر کوئی ہوتو) سے ہمیں آگاہ فرمائیں تاکہ ہم اس کتاب کے دوسرے ایڈیشن کو ان مشورات کی روشنی میں ترتیب دے سکیں۔

بشیر خزان
اختر انجیلی

اظہارِ خیال

جہاں ڈاکٹر نہیں

بہت دیر سے میری بزدلی خواہش رہی ہے کہ (WHERE THERE IS NO DOCTOR)
کتاب کا اپنی زبان میں ترجمہ کیا جائے کیونکہ یہ کتاب کارکنان صحت کی تربیت کے لیے نہایت موزوں ہے۔
مجھے بے حد خوشی اور قلبی طمانیت ہوئی جب میں نے یہ دیکھا کہ سیرینتھ ڈے ایڈونٹسٹس، لاہور نے اس
کتاب کا ترجمہ کیا ہے۔

میرا یہ پختہ یقین ہے کہ پاکستان میں یہ کتاب عوام کو امراض کی پیغام اور ہلاکت آفرینی سے محفوظ
رکھنے کے لیے نہایت مفید ثابت ہوگی۔
خدا آپ سب کو اس نیک کام کا اجر دے۔

دعاؤں کے ساتھ

عبدالستار چوہدری

ایم اے، ایل ایل بی، ڈی پی ایچ، ایم پی ایچ (امریکہ)

ہیلتھ ایجوکیشن ایڈوائزر

وزارت صحت، حکومت پاکستان

اسلام آباد

جہاں ڈاکٹر نہیں

”جہاں ڈاکٹر نہیں“ گزشتہ عشرہ کی بہترین اور مقبول ترین طبی کتب میں سے ایک ہے۔ یہ کتاب امراض کے علاج اور ان کی روک تھام کو بڑے سادہ طریقے سے پیش کرتی ہے۔ اس میں موجود روک تھام اور علاج کے اصول عام لوگوں کے لیے، جنہوں نے طبی یا صحیح میدان میں کوئی باقاعدہ تربیت حاصل نہیں کی، قابل فہم ہیں۔ اس کتاب نے شفا یابی کے عمل پر پڑا ہوا طلسمی خول پارہ کر دیا ہے۔ زیر نظر کتاب صحت برقرار رکھنے اور اسے بہتر بنانے کے لیے عام لوگوں کو عملی ہدایات فراہم کرنے میں بے نظیر ہے۔ ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ میں ان سوالات کے جواب فراہم کیے گئے ہیں جو ہر شخص کبھی نہ کبھی ضرور پوچھتا ہے۔ مثلاً: کیا مجھے اس بیماری کا علاج گھر پر ہی کرنا چاہیے؟ کیا مجھے اس بیماری کے متعلق کسی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے؟ کیا یہ مرض تشویشناک ہے؟ کیا یہ مسئلہ فوری طبی توجہ طلب ہے؟ یا کیا اس میں کوئی فکر کی بات تو نہیں؟ وغیرہ وغیرہ۔ جو لوگ کسی ڈاکٹر کی ہدایات اور خدمات سے مستفیض ہوئے کی بساط نہ رکھیں ان کے لیے یہ کتاب نعل تابیاب سے کم نہیں کیونکہ اس میں گھر پر ہی بیماروں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرنے کے اصول عام فہم اور سادہ زبان میں پیش کیے گئے ہیں۔ ان سب باتوں سے بڑھ کر اس کتاب میں موجود ایسی عملی ہدایات دی گئی ہیں جن پر عمل کرنے سے لوگ تندرست رہ سکتے ہیں تاکہ طبی امداد کی ضرورت ہی نہ پڑے یا اگر پڑے تو صرف کبھی کبھار۔ صحت میں دلچسپی رکھنے والے ہر شخص کو ”جہاں ڈاکٹر نہیں“ ضرور پڑھنی چاہیے۔

ڈاکٹر ٹی۔ این۔ ملن

ایم۔ بی۔ ایچ۔ ایم۔ پی۔ ایچ۔ ایف۔ اے۔ ایف۔ پی۔ ایف۔ آر۔

ایس۔ ایچ۔ (امریکہ)

میڈیکل ڈائریکٹر دیہی مرکز تعلیم صحت

چوہدری کاندہ۔ شیخوپورہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

شاید یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ پاکستان بھر میں ہماری قومی زبان یعنی اردو، اس صحت کے موضوع پر بنیادی اور سائنسی معلومات فراہم کرنے والی کتب تقریباً نایاب ہیں۔ یہاں تک کہ پیرامیڈیکل سٹاٹ بالخصوص صحیح معنوں میں اورڈو سینسٹروں کے لیے نصابی کتابوں کے طور پر پڑھنے اور پڑھانے کے لیے اردو زبان میں کتابوں کی نایابی طلباء اور اساتذہ دونوں کے لیے مشکل اور پریشانی کا باعث ہے۔ ڈاکٹر ڈیوڈ ورنر کی کتاب "WHERE THERE IS NO DOCTOR" دیہی صحت کے پروگرام کے تحت پاکستان میں متعارف کرائی گئی لیکن اس کی افادیت اور گونا گوں نخبیوں کے باوجود اس سے پوری طرح استفادہ نہ کیا جاسکا صرف اس لیے کہ کتاب انگریزی زبان میں تھی۔ اردو زبان میں ایسی کتاب کی ضرورت بدستور قائم رہی۔

جناب بشیر خزان ایم پی۔ ایچ (امریکہ) یقیناً مبارک باد کے مستحق ہیں اور ان کی کوشش قابل ستائش ہے کہ انہوں نے اس ضرورت کو نہ صرف شدت سے محسوس کیا بلکہ اس مفید اور گراں قدر کتاب کا اردو زبان میں ترجمہ کر کے اس ضرورت کو پورا کرنے کی کامیاب کوشش کی ہے۔

یہ اردو ترجمہ نہایت سادہ، عام فہم اور بامحاورہ ہے۔ جناب بشیر خزان نے موقع کی مناسبت سے غیر ملکی مثالوں کی جگہ مقامی مثالوں سے کام لیا ہے۔ گویا اس طرح کتاب کی افادیت دو بالا ہو گئی ہے۔ اب اس کتاب سے مکافضہ استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

بلا خوف تردید کہا جاسکتا ہے کہ "جہاں ڈاکٹر نہیں" دور افتادہ گاؤں کے باسی سے لے کر دیہات سدھار کے کارکنوں، پیرامیڈیکل طلباء و طالبات، ان کے اساتذہ، نچہ پچہ کے مراکز اور بہر خاص و عام کے لیے مفید اور کارآمد ہے۔ جیسا کہ کتاب کے نام سے ظاہر ہے اس کتاب کا مطالعہ ڈاکٹر تو نہیں بنا دیتا لیکن صحت سے متعلقہ جملہ پہلوؤں پر روشنی ضرور ڈالتا ہے جسٹانی کی اہمیت، بیماریوں سے بچاؤ، حفظ ماتقدم ویکسین سے لے کر روزمرہ پیش آنے والی بیماریوں کے علاج، حادثات کی صورت میں مریضوں کی دیکھ بھال، مریض کی تیمارداری، فرسنگ،

زچہ بچہ اور تہاندانی منصوبہ بندی جیسے موضوعات پر یہ عملی معلومات و ہدایات فراہم کرتی ہے۔
 میری رائے میں کارکنان صحت کے علاوہ بھی ہر پڑھے لکھے گھر میں اس کتاب کا ہونا اور
 اس کا مطالعہ کیا جانا انتہائی مفید اور کارآمد ثابت ہوگا۔

ڈاکٹر محمد یوسف قریشی ایم۔ بی۔ بی۔ ایس
 بہبود عام ہسپتال شیخوپورہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ کتاب عام آدمی کو طبی امداد کی اہمیت اور ضرورت سمجھانے اور ”مہیم حکیم“ کو اپنے طریقہ علاج میں اصلاح کی ترغیب دینے کی بہترین کاوش ہے اسے پڑھ کر طبی پیشے سے منسلک حضرات و خواتین بھی خصوصاً جو شہر سے باہر نہ نکلے ہوں، وطن عزیز کے دیہی، غربت زدہ اور ترقی پذیر علاقوں کی عام صحی ضروریات کو بخوبی سمجھ اور جان سکتے ہیں۔

ڈاکٹر سیموئیل نواب

ایم بی بی ایس

ایم۔ سی۔ پی۔ ایس

اسٹنٹ سرجن

یوسی ایچ ہسپتال، لاہور

جہاں ڈاکٹر نہیں

جہاں ڈاکٹر نہ ہو اس کی کتاب WHERE THERE IS NO DOCTOR پیرامیڈیکل اسٹاف کے لیے ایک نادر تحفہ ہے۔ اس کا اندازہ تحریر و نشر سچ اس قدر سادہ اور عام فہم ہے کہ اس سے ہر شخص فیضیاب ہو سکتا ہے۔ اگر اس کتاب کا اردو زبان میں ترجمہ ہو جائے تو یہ ہر گھر اور طبی سہولیات سے محروم علاقوں خصوصاً جہاں ڈاکٹر نہیں ہوتے یا نہیں پہنچ سکتے، کے لیے بڑی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر اسد سعید سہیل

ایم ڈی۔ ایم اے ایم ایس،

ایف آئی سی اے، (امریکہ)

ماہر امراض بچکان

یو۔سی۔ ایچ ہسپتال، لاہور

جہاں ڈاکٹر نہیں

کسی دانشور کا کہنا کہ ”ہر بچہ اپنے ساتھ یہ پیغام لے کر آتا ہے کہ خدا ابھی تک بنی نوع انسان سے مایوس نہیں ہوا“

یہ معقولہ کسی وضاحت کا محتاج نہیں کیونکہ یہ ایک ایسی حقیقت ہے کہ خود اپنی وضاحت کرتی ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو وہ ایک اور نسل کا آغاز ہوتا ہے۔ اس کی زندگی سے ہزاروں نیکیاں اور ہزاروں بدیاں وقوع میں آتی ہیں۔ مگر خدا تو بچوں کو اس دنیا میں بھلائی کے لیے بھیجتا ہے کیونکہ وہ الرحمان اور الرحیم ہے۔ ہر بچہ یوں واقعی اپنے ساتھ یہ پیغام لے کر آتا ہے کہ خداوند باری تعالیٰ انسان کی بدکاری دیکھنے کے باوجود مایوس نہیں ہے۔ یوں ہر بچہ خدا کے صبر اور امید کا پیامبر ہوتا ہے۔ بالکل اسی طرح ہر اچھی کتاب اس بات کی آئینہ دار ہوتی ہے کہ انسان ابھی تک بنی نوع انسان سے مایوس نہیں ہوا۔ اچھی کتابیں لکھنے اور ترتیب دینے والوں کے دلوں اور دماغوں میں یہی حقیقت کار فرما ہوتی ہے کہ بنی نوع انسان کی موجودہ حالت سے ہمیں مایوس نہیں ہونا چاہیے اور کہ نوع انسان قابل اصلاح ہے۔ انسان کی حالت بہتر بنائی جاسکتی ہے۔ یوں ہر اچھی کتاب کا مصنف یا مترجم بھلائی کی عظمت اور مستقبل میں انسانیت کے حقیقی جذبہ کی بالادستی کا پیامبر ہوتا ہے۔

”جہاں ڈاکٹر نہیں“ بھی ایک ایسی ہی کاوش ہے۔ ایک دیوانہ کا نعرہ ہے ”انسانو! انسانوں سے بھلائی کرو۔“ طبی اور اخلاقی لحاظ سے بہتر ترقی پذیر ممالک پر خصوصاً بہت بڑا احسان ہے۔ اس کتاب میں سادہ ترین علاج سے لے کر نہایت جدید ترین علاجوں تک کا ذکر کیا گیا ہے۔ امراض کی نشانیاں اور انسانی اقدامات کو بڑے واضح اور مختصر طریقہ سے بیان کیا گیا ہے۔ اس کتاب نے میرے اپنے وطن پاکستان کی ایک اشد ضرورت کو پورا کیا ہے۔ اس عظیم کار خیر کے لیے میں جناب ڈیوڈ رٹ صاحب کو ملی مبارک باد پیش کرتا ہوں۔ دوئم جناب بشیر خزان صاحب مبارکباد کے حق دار ہیں جنہوں نے اس کتاب کا نہ صرف اردو ترجمہ کیا ہے بلکہ اسے پاکستان کی ضروریات کے مطابق پیش کرنے کی کامیاب کوشش کی ہے۔

یوں یہ کتاب اردو طبی ادب میں ایک گراں قدر اضافہ ہو گئی ہے۔ میں بخوبی سمجھتا ہوں کہ ایسی کتاب کا ترجمہ کرنا فنی اور لسانی لحاظ سے بڑے جان جو کھوں کا کام ہے۔ مگر اللہ کی رحمت ہے کہ دنیا میں ایسے لوگ ابھی تک موجود ہیں جنہیں ناقابل تسخیر کہہ سکر کرنے میں خوشی ملتی ہے۔

میرا دل چاہتا ہے کہ میں لکھتا ہی جاؤں مگر کیا لکھوں؟ جو میں نے شاید آج سے برسوں بعد لکھنا خفا وہ تو آپ کے ہاتھوں میں ابھی سے کتابی صورت میں موجود ہے۔ اس کتاب کے لیے اظہار خیال لکھ رہا ہوں بلکہ بہت سے خیالات بے بیٹھا ہوں، مگر اظہار نہیں کر پا رہا۔

بس میں آخر میں یہی کہنا چاہوں گا کہ یہ ایک اچھی کتاب ہے اسے پڑھنا ہر پڑھے لکھے شخص کے لیے مفید ثابت ہوگا۔

انجم وحید

طالب علم سال اول
شعبہ امراض منطوقہ حارہ
جامعہ قیپائن

دہی کارکن صحت کے نام

دیہی کارکنِ صحت کے نام

دیہی کارکنِ صحت کون ہے؟

دیہی کارکنِ صحت وہ شخص ہے جو اپنے خاندان اور پڑوسیوں کو بہتر صحت کا راستہ دکھائے۔ گاؤں کے لوگ عموماً کسی خاص قابلیت یا ہمدردی کی وجہ سے کارکنِ صحت کا انتخاب کرتے ہیں۔

بعض دیہی کارکنانِ صحت کسی منظم پروگرام یا ادارے سے تربیت اور مدد حاصل کرتے ہیں، مثلاً وزارتِ صحت۔ دیگر کا کوئی سرکاری ذنبہ تو نہیں ہوتا لیکن معاشرے میں، صحت کے معاملات کے متعلق ان کو طبیعوں اور راہنماؤں کی سی عزت حاصل ہوتی ہے۔ ان کا علم عموماً مشاہدہ تجربہ اور مطالعہ پر مبنی ہوتا ہے۔

یعنی دیہی کارکنِ صحت میں ہر وہ شخص شامل ہے جو اپنے گاؤں، محلے اور شہر کو صحت افزا اور قابلِ رہائش جگہ بنانے کا جذبہ رکھے۔

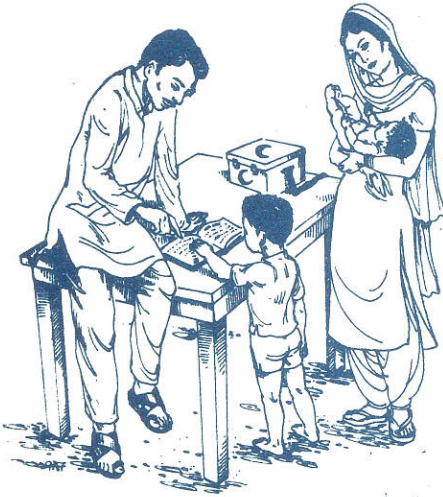
اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہر شخص کارکنِ صحت بن سکتا ہے اور بننا بھی چاہیے!

- والدین اپنے بچوں کو صاف ستھرا رہنا سکھائیں۔
- کسان لوگ زمین سے زیادہ پیداوار حاصل کرنے کے لیے اکٹھے مل کر کام کر سکتے ہیں۔

• اساتذہ کرام طالب علموں کو عام بیماریوں اور زخموں کی روک تھام اور علاج کرنے کے طریقے بتا سکتے ہیں۔

• طالب علم سیکھی ہوئی باتیں والدین تک پہنچا سکتے ہیں۔
• دوا فروش حضرات ادویات کا صحیح استعمال و دریافت کر کے خریداروں کو غفلت مند نہ مشورے دے سکتے ہیں۔

• دانتیاں، معدان حمل ابھی غذا کھانے، اپنا دودھ پلانے، اور خاندانی منصوبہ بندی کی اہمیت کے بارے میں والدین کو صلاح مشورہ دے سکتی ہیں۔
یہ کتاب خصوصاً کارکن صحت کے لیے لکھی گئی تھی لیکن اس کتاب کی ترتیب تو ایسی اس



کا حلقہ بڑا وسیع کر دیا گیا ہے۔ اب یہ کتاب پڑھنے والا اپنی ذات، اپنے خاندان، اپنے محلے، گاؤں یا شہر کا حقیقی خیر خواہ بن سکتا ہے۔

لہذا اگر آپ کارکن صحت، حکیم، معاون نرس، نرس یا ڈاکٹر بھی ہوں تو یاد رکھیں کہ یہ کتاب محض آپ کے لیے ہی نہیں لکھی گئی بلکہ سب کے لیے ہے۔ یہ علم دوسروں تک بھی پہنچائیں۔

دیہی کارکن صحت اپنے لوگوں کے ساتھ رہنا واحد کام کرتا ہے اس

کا پہلا فرض اپنے علم کی روشنی دوسروں تک پہنچانا ہے۔
اپنا علم دوسروں تک پہنچانے کی غرض سے یہ کتاب استعمال کریں۔ لوگوں کو چھوٹے چھوٹے گروہوں کی صورت میں اکٹھا کرنے کی کوشش کریں۔ ان کے ساتھ مل کر اس کتاب کا ایک باب پڑھ کر اس پر تبادلہ خیالات کریں۔ یوں آپ باہم مل کر اس کتاب کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔

دیہی کارکن صحت کے نام خط

عزیز دیہی کارکن صحت،
یہ کتاب زیادہ تر لوگوں کی صحت کی ضروریات کے متعلق ہے، لیکن اپنے گاؤں کو قابل
رہائش اور صحت افزا جگہ بنانے کے لیے آپ کو لوگوں کی انسانی ضروریات کا بھی علم ہونا چاہیے۔
لوگوں کے متعلق آپ کی واقفیت اور خیر خواہی اتنی ہی ضروری ہے، جتنا ادویات اور
حفظان صحت کا علم۔



ہمدرد نہیں!

مندرجہ ذیل چند ہدایات سے آپ کو
لوگوں کی صحت اور دیگر ضروریات پورا کرنے
میں مدد ملے گی۔

۱۔ رحم دلی سے پیشی آئیں (ہمدردی) کچھ
کرنے کی نسبت، محض دوستانہ الفاظ مسکراہٹ
کندھے پر پھینکی، محبت، خلوص اور احساس
کی کوئی اور نشانی کا لوگوں پر زیادہ گہرا اثر
ہوتا ہے۔

اکثر ہمدردی دواسے زیادہ ضروری اور مفید
ہوتی ہے۔ ہمدردی دکھانے سے کبھی گریہ نہ کریں۔

دوسروں کے ساتھ اپنے برابر
کاسلوک کنیز جب آپ کو جلدی یا فکرنے ہر طرف سے گھیرا ہوا، تو بھی دوسروں کے
احساسات اور ان کی ضروریات کو یاد رکھنے کی کوشش کریں۔ ہمیشہ سوچیں کہ ”اگر میری جگہ
میرے ہی خاندان کا فرد ہوتا تو میں کیا کرتا؟“

جو لوگ بہت زیادہ بیمار یا مریض رہے ہوں ان کے ساتھ خاص ہمدردی سے پیش
آئیں۔ ان کے خاندانوں کے ساتھ محبت سے پیش آئیں، ان پر اپنے احساسات ظاہر کریں۔
۲۔ اپنا علم دوسروں تک پہنچائیں۔

بجائیت کارکن صحت آپ کا اولین فرض تعلیم دینا ہے۔ اس کا مطلب لوگوں کو
بیماریوں سے بچنے کے طریقہ بتانا ہے۔ اس کے معانی لوگوں کو اپنی بیماریاں پہچاننے
اور ان کے ساتھ نباہ کرنے کے متعلق سکھانا بھی ہے۔ اس میں گھریلو علاج معالجوں اور

عام دوائیوں کا عقلندانہ استعمال بھی شامل ہے۔

آپ نے کوئی ایسی بات
نہیں سیکھی جس کو اگر احتیاط سے
دوسروں کو سمجھایا جائے تو وہ
ان کے لیے خطرے کا باعث
بنے گی۔

بعض ڈاکٹر خود اپنی دیکھ
بجال کرنے کے متعلق یوں بانی
بناتے ہیں گویا کہ یہ خطرناک ہو
شاید اس لیے کہ وہ چاہتے
ہیں کہ لوگ محض ان کی مہنگی
خدمات پر ہی انحصار کریں لیکن
حقیقت میں صحت کے زیادہ
تر عام مسائل کا بندوبست ابتدائی
طور پر اور بہتر طریقے سے گھر



اپنے علم کی روشنی دوسروں تک پہنچانے کی نچادر
سوچیں۔

کے لوگ ہی کہہ سکتے ہیں۔

۳ اپنے لوگوں کی روایات اور خیالات کا احترام کریں۔

چونکہ آپ نے جدید ادویات کے متعلق کچھ سیکھ لیا ہے، اس کا یہ مطلب نہ رہتا ہے
کہ اب آپ کو اپنے لوگوں کے رسم و رواج اور علاج کے طریقوں کی قدر نہیں کرنی چاہیے۔
بہت دفعہ جب طبی مسائل اپنا کام شروع کرتی ہے تو شفا کے سلسلے میں انسانی لمس
ختم ہو جاتا ہے۔ یہ بہت المیہ کی بات ہے۔ کیونکہ.....

اگر آپ جدید ادویات میں سے بہترین دوا کو روایتی علاج کے بہترین
طریقے کے ساتھ ملا کر استعمال کر سکیں تو یہ امتزاج غالباً ان دونوں
کو الگ الگ استعمال کرنے سے بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔

یوں آپ اپنے لوگوں کی روایات اور تہذیب میں کمی کی بجائے اضافہ کریں گے۔
 بے شک اگر بعض گھریلو علاج معالجے (مثلاً نو مود پچہ کی تانہ کٹی ہوئی آنٹوں پر فضلہ لگانا)
 آپ کو نقصان دہ معلوم ہوں تو آپ کو انہیں بدلنے کے متعلق کچھ کرنا چاہیے۔ مگر ایسی تبدیلیاں
 بڑی احتیاط سے کریں۔ کہیں لوگوں کے عقائد کی توہین نہ ہونے پائے۔ لوگوں کو محض یہ
 سمجھانی نہ بتائیں کہ وہ غلط ہیں۔ بلکہ انہیں سمجھائیں کہ ان کا طریقہ کار فرق کیوں ہونا چاہیئے۔
 لوگ اپنے رویے اور روایات کو بدلنے میں بڑے سست ہوتے ہیں۔ اس کی ایک
 خاص وجہ ہے وہ اپنی سمجھ کے مطابق باطل ٹھیک کام کرتے ہیں۔ اس لیے یہ بات بڑی قابل
 قدر ہے۔

جدید طبی سائنس بھی تمام سوالوں کے جواب فراہم نہیں کر سکتی۔ بیشک اس نے چند مسائل
 کو حل کرنے میں مدد دی ہے۔ مگر اس سے اور بہت سے پیچیدہ مسائل بھی پیدا ہو گئے ہیں
 بعض اوقات تو یہ نئے مسائل پہلوں سے بھی بڑے ہیں۔ لوگ بہت جلد جدید طب اور اس
 کے ماحرین پر انحصار کرنا اور ادویات کو ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا شروع کر دیتے
 ہیں۔ یوں وہ خود اپنی اور ایک دوسرے کی قدر کرنا بھول جاتے ہیں۔
 لہذا آہستہ چلیں۔ اپنے لوگوں، ان کی روایات اور انسانی وقار کا گہرا جذبہ
 ہمیشہ اپنے اندر رکھیں۔ موجودہ علم اور فن پر تعمیر کرنے میں اپنے لوگوں کی مدد کریں۔



دیسی حکیموں اور دایوں کے
 ساتھ مل کر کام کریں۔ ان
 کے خلاف نہیں۔

ہم سیکھیں۔ بہ بڑی نیک بات ہے۔
 جہاں ڈاکٹر نہیں

میں جانتی ہوں کہ مرکز صحت یہاں سے بہت دور ہے۔ میں یہ بھی جانتی ہوں کہ بچے کا علاج ہم یہاں نہیں کر سکتے۔ گھر بسے مت، میں آپ کے ساتھ چلتی ہوں!



اپنی حدود سے آگے نہ بڑھیں۔

۴۔ اپنی حدود سے واقف رہیں۔ اگر کوئی بات آپ کے علم سے باہر ہو تو خواہ مخواہ مشق پر تجربے کریں۔

چاہے آپ کا علم اور فن کتنا وسیع یا ناقص ہو، آپ کی بھلائی اسی میں ہے کہ آپ اپنی حدود سے تجاوز نہ کریں۔

اس کا مطلب ہے کہ جو کچھ آپ کرنا جانتے ہیں صرف وہی کریں۔ اگر بعض اشیا لوگوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہوں یا ان کو خطرے میں ڈال سکتی ہوں تو جو باتیں آپ نے نہ سیکھی ہوں یا جن میں آپ کا زیادہ تجربہ نہ ہو، انہیں استعمال نہ کریں۔ ہر کام دانشمندی سے کریں۔

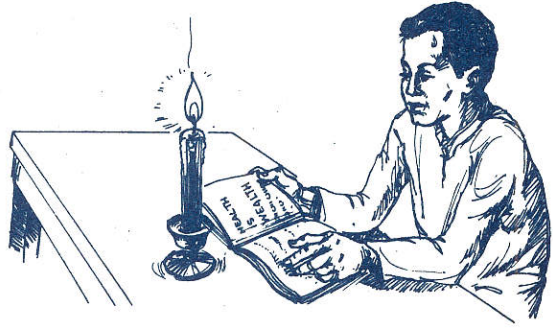
آپ کے کچھ کرنے یا نہ کرنے کا انحصار اس بات پر ہوگا کہ آپ کو زیادہ ماسٹر انہ امداد حاصل کرنے کے لیے کتنی دور جانا پڑتا ہے۔

مثال کے طور پر :- ایک ماں نے بچہ جنا ہے اور آپ کے خیال کے مطابق اس کا خون اعتدال سے زیادہ بہہ رہا ہے۔ اگر آپ طبی مرکز سے آدھ گھنٹے کے سفر کے پرہتے ہوں تو ایک دم وہاں لے جانا عقلمندی ہوگی۔ لیکن اگر جرمہ بان خون بہت زیادہ ہے اور آپ مرکز صحت سے بہت دور رہتے ہوں تو آپ اس کے رحم کی مانس کر سکتے ہیں یا کسی آکسی ٹوسک (Oxytocic) کا ٹیکہ لگا سکتے ہیں چاہے آپ کو یہ ٹیکہ لگانا بھی نہ سکھا یا گیا ہو۔

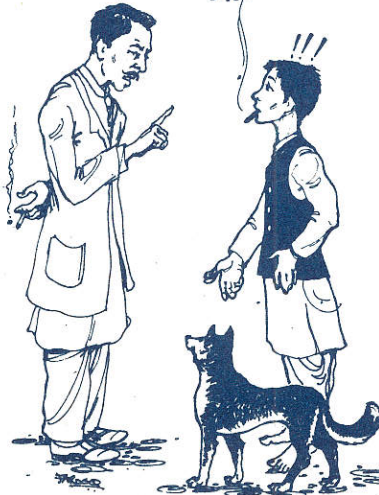
غیر ضروری خطرات مول نہ لیں لیکن جب کچھ نہ کرنے کی صورت میں خطرہ زیادہ ہو تو کسی ایسے طریقہ کار کو آزمانے سے مت گھبرائیں جس کے مفید ہونے کے متعلق آپ کو کافی حد تک یقین ہو۔

اپنی حدود سے تجاوز نہ کریں۔ لیکن اپنا دماغ بھی استعمال کریں۔ اپنی جان کی بجائے ہمیشہ مریض کی جان کو بچانے کی ہر ممکن کوشش کریں۔

۵۔ علم حاصل کرتے رہیں۔ علم حاصل کرنے کے ہر موقع سے فائدہ اٹھائیں جو کتابیں اور معلوماتی رسائل آپ کے ہاتھ لگیں۔ ان کا خوب مطالعہ کریں۔ یوں بہتر کارندے، استاد یا شخص بننے میں آپ کی مدد ہوگی۔



سیکھتے رہیں۔ اگر آپ کو کوئی کہے کہ بعض چیزیں آپ کو سکھانی نہیں چاہیں تو اس کا یقین نہ کریں۔ ڈاکٹروں، حفظانِ صحت کے افسروں، ذرا اچھے ماہروں، اور دیگر سب صاحبِ علم حضرات سے سوال پوچھنے کے لیے ہر وقت تیار رہیں۔ اضافی نصاب اور مزید تربیت حاصل کرنے کے موقعوں کو کبھی ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ آپ کا پہلا کام تعلیم دینا ہے، اور اگر آپ بذاتِ خود ہی سیکھنا بند کر دیں تو بہت جلد دوسروں کو سکھانے کے لیے آپ کے پاس کوئی نئی چیز نہیں ہوگی۔ ۶۔ آپ جو کچھ بھی سکھائیں پہلے خود اس پر عمل کریں۔



آپ کے قول کی نسبت فعل کی طرف لوگوں کی توجہ زیادہ ہو جاتی ہے یا کہ صحت کی حیثیت سے آپ کو اپنی ذاتی زندگی اور عادات میں خصوصاً محتاط رہنا چاہیے تاکہ آپ اپنے پڑوسیوں کے لیے اچھا نمونہ قائم کر سکیں۔

اس سے پہلے کہ آپ دوسروں کو کچھ آپ سکھائیں اس پر پہلے خود عمل کریں (اور آپ کی باتوں سے گناہ

کو بیت الخلا بنانے کی تاکید کریں آپ کے اپنے گھر میں بیت الخلا ہونا ضروری ہے۔
نیز اگر آپ کام کرنے کے لیے کسی گروہ کو منظم کریں، مثال کے طور پر کوٹاکرکٹ پھیلنے
کا مشترکہ گڑھا کھودنے کے لیے — تو آپ بھی دوسروں کے برابر محنت کریں۔

اچھا راہنما لوگوں پر حکم ہی نہیں چلا تا بلکہ
تقلید کے لیے نمونہ قائم کرتا ہے۔

۴۔ ہر کام بخوشی کریں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ اپنے گاؤں کو بہتر بنانے اور اپنی صحت کی دیکھ
بھال کرنے میں حصہ لیں تو آپ کو خود ایسے مشاغل میں دلچسپی لینا چاہیے۔ اگر آپ خود
ایسا نہیں کرتے تو آپ کی مثال کی پیروی کون کرے گا؟ کون آپ کے نقش قدم پر چلے گا؟
بستی یا محلے کے کاموں کو تفریحی مہموں کی شکل دیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ چاہتے
ہیں کہ پانی پینے کی جگہ دکنواں اسے جانور دور رہیں تو آپ کو عوامی کنویں کے گرد باڑ لگا
دینی چاہیے۔ لیکن باڑ لگانے کا یہ کام نہایت مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر سارا گاؤں
مل کر ”مانگی“ ڈال دے جس کے ساتھ ساتھ موسیقی اور شیار خور و نوش کا اہتمام بھی
کر دیا جائے تو یہ سارا کام بطور تفریح بڑی جلدی کیا جاسکتا ہے۔



اگر بچے کام کو کھیل میں
تبدیل کر لیں تو وہ
محنت سے کام کریں
گئے اور محفوظ بھی ہوں
گئے۔ ہو سکتا ہے کہ
آپ کو اپنی محنت کا
معاوضہ ملے یا نہ ملے
لیکن آپ کو غریبوں
یتیموں، محتاجوں اور

بیسوں کی بجائے لوگوں کی خدمت کریں کیونکہ یہ نیکی مال و زر سے بہتر ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہے سہارا لوگوں کی مدد سے کبھی انکار نہیں کرنا چاہیے۔
یوں آپ لوگوں کا اعتماد اور محبت جیت لیں گے، ان کی قدر و قیمت پیسوں سے کہیں
بڑھ کر ہے۔

۸۔ مستقبل پر نگاہ رکھیں اور دوسروں کو بھی یہی ہدایت کریں۔
ذمہ دار کارکن صحت لوگوں کے بیمار پڑنے کا انتظار نہیں کرتا، بلکہ بیماری کے
شروع ہونے سے پہلے ہی اسے روکنے کی کوشش کرتا ہے۔ کارکن صحت لوگوں کی حوصلہ
افزائی کرتا ہے کہ وہ اسی وقت ایسے اقدامات کریں جن سے مستقبل میں ان کی صحت محفوظ
رہ سکے۔

بیشتر بیماریاں قابل انسداد ہیں۔ پھر تو آپ کو چاہیے کہ آپ اپنے لوگوں کی مدد کو جس
جس سے وہ صحت کے مسائل کے اسباب سمجھ کر ان کے منطقی موثر اقدامات کر سکیں۔
اکثر اوقات صحت کے مسائل کی کسی وجوہات ہوتی ہیں جو ایک دوسری کا سبب بنتی
ہیں۔ مسئلہ کو پوری طرح ختم کرنے کے لیے اس کی بنیادی وجوہات معلوم کی جانی چاہئیں
تاکہ ان کا سدباب کیا جاسکے۔

مثلاً اکثر دیہات میں چھوٹے بچوں کی موت کی عام ترین وجہ اسہال ہیں۔ یہ بیماری جلدی طور
پر صفائی کی کمی کی وجہ سے پھیلتی ہے۔ اس مسئلہ کے حل کے واسطے آپ لوگوں کو بیت الخلا
کھودنے اور صفائی کے بنیادی رہنما خطوط پر عمل کرنے کی ہدایت دے سکتے ہیں۔
لیکن جو بچے عموماً اسہال میں مبتلا رہتے یا ان کے سبب مرجاتے ہیں اکثر ناقص
غذائیت یافتہ ہوتے ہیں۔ ان کے جسم میں عفونتوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت نہیں ہوتی۔
لہذا اسہال کے باعث موت کی روک تھام کرنے کے لیے ناقص غذائیت کی روک
تھام کرنا بھی ضروری ہے۔

- اتنے زیادہ بچے ناقص غذائیت کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟
کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ مائیں نہیں جانتیں کہ ان کے بچوں کے لیے اہم ترین غذائیں
کون سی ہیں (مثلاً ماں کا اپنا دودھ)؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ خاندان کے پاس اپنی ضروریات کے موافق خوراک
پیدا کرنے کے لیے پیسہ اور زمین کافی نہیں ہیں؟

- کیا اس کی وجہ ہے کہ مسٹی بھر لوگ بیشتر زمین اور دولت پر قابض ہیں؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ غریب لوگ اپنی زمین کو بہتر طریقہ سے استعمال نہیں کرتے؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ

خاندان میں بچے مہرت زیادہ

ہیں اور ان کی زمین ان تمام

بچوں کے لیے کافی خوراک

پیدا نہیں کر سکتی اور اس کے

باوجود والدین بچوں کی تعداد

میں اضافہ کرتے جا رہے ہیں؟

● کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ باپ

مابوس اور پست ہمت ہو کر

اپنا پیسہ خوراک کی بجائے شراب

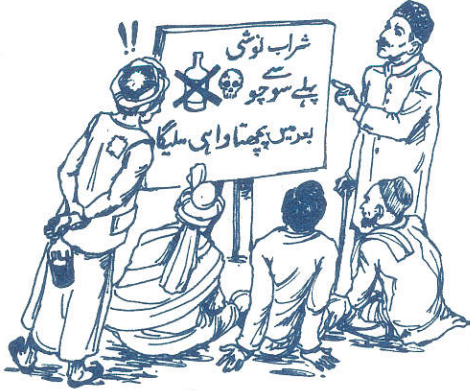
نوشی پر ضائع کر دیتے ہیں؟

● کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ لوگ مستقبل کی فکر نہیں کرتے؟

لہذا وہ روشن مستقبل کے لیے کوئی تیار وید تیار نہیں کرتے۔ شاید لوگ نہیں

سمجھتے کہ اگر وہ چاہیں تو سب مل کر ان حالات کو بدل سکتے ہیں جن میں وہ جیتے اور مرتے

ہیں؟

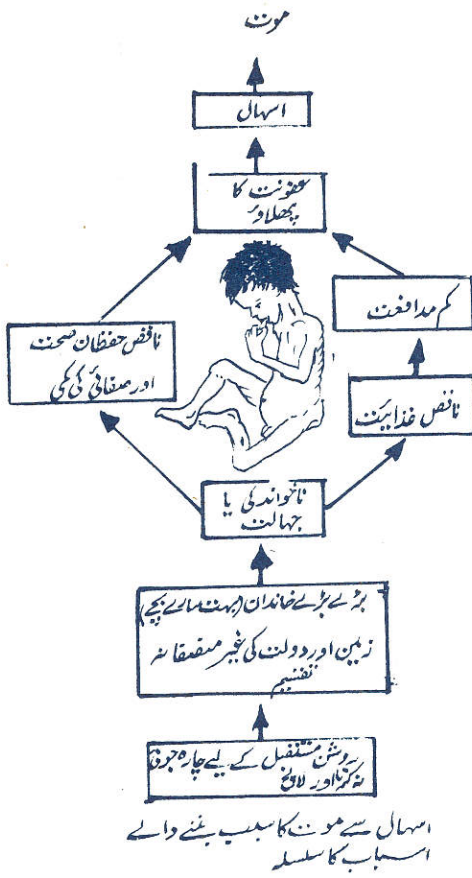


روشن مستقبل بنانے میں لوگوں کی مدد کریں۔

دو مہر روز کے مسائل کو حل کرنے کی پوری کوشش کرتے دھیں

لیکن یاد رکھیں کہ آپ کا اولین فرض اپنے معاشرے کو زندہ

رکھنے کا صحت مند اور پُر خلوص مقام بنانا ہے۔



آپ دیکھیں گے کہ آپ کے علاقے میں اگر یہ سب نہیں تو بہت ساری باتیں نوٹ کر بچوں کی اموات کا سبب ضرور ہیں۔ بیشک آپ اور بھی کئی اسباب بتا سکتے ہیں لیکن کارکن صحت ہونے کے ناطے سے آپ کا فرض ہے کہ آپ لوگوں کو ان میں سے زیادہ سے زیادہ وجوہات کو سمجھنے اور ان کے متعلق کچھ کرنے میں مدد کریں۔ لیکن یاد رکھیں:

اسہال کے باعث اموات کی روک تھام کرنے کے لیے بہت اخلاؤں، صاف پانی اور غذا کے مراکز ہی کافی نہیں ہیں۔ شاید آپ آخر کار اس نتیجہ پر پہنچیں کہ خاندانی منصوبہ بندی، زمین کا بہتر استعمال اور دولت، زمین اور طاقت کی منصفانہ تقسیم ان باتوں سے بھی زیادہ ضروری ہے۔

انتگ نظری اور لالچ کسی بیماریوں اور انسانی تکلیف کی بنیادی وجوہ ہیں۔ اگر آپ اپنے لوگوں کی فلاح و بہبود میں دلچسپی رکھتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ انہیں مل کر رہنے اکٹھے کام کرنے، بانٹنے اور مستقبل میں کا درس دیں۔

صحت کی حفاظت سے کئی باتوں کا تعلق ہے

ہم نے ابھی ابھی اسہال اور ناقص غذائیت کی چند وجوہات پر نظر کی ہے اسی طرح آپ دیکھیں گے کہ خوراک کی پیداوار، زمین کی تقسیم، تعلیم، اور ایک دوسرے کے متعلق لوگوں کے باہمی رویہ جیسی بہت سی باتیں صحت کے مختلف مسائل کا باعث بنتی ہیں۔

اگر آپ اپنے سارے معاشرہ کی دور رس بہتری اور خوشحالی میں دلچسپی رکھتے ہیں تو ان بڑے سوالوں کے جواب تلاش کرنے میں اپنے لوگوں کی مدد و راہنمائی کریں۔
صحت فقط بیماری نہ ہونے کا نام ہی نہیں ہے بلکہ اس میں توجہ، دماغ، اور معاشرے کی فلاح و بہبود بھی شامل ہے۔ لوگ خوش باش ماحول اور ایسے با اعتماد مقام پر رہنا پسند کرتے ہیں جہاں وہ روزمرہ کی ضروریات پورہ کرنے کے لیے اکٹھے مل کر کام کر سکیں، مشکل اور تنگ دستی کے حالات میں باہم بانٹ سکیں، اور سیکھنے، نشوونما پانے اور بھرپور زندگی گزارنے میں ایک دوسرے کی مدد کر سکیں۔

روز بروز کے مسائل کو حل کرنے کی پوری کوشش کرتے رہیں۔ لیکن یاد رکھیں کہ آپ کا اولین فرض اپنے معاشرہ کو زندگی بسر کرنے کا ایک صحت مند اور پر خلوص مقام بنانا ہے۔ دوسرے نقطوں میں یوں کہیں کہ بحیثیت کارکن صحت آپ کے کندھوں پر بہت بڑی ذمہ داری ہے۔

آپ کو کہاں سے شروع کرنا چاہیے؟

اپنے معاشرے کا بغور معائنہ کریں

چونکہ آپ اپنے معاشرے میں پلے بڑھے، اور لوگوں کو اچھی طرح جانتے ہیں اس لیے آپ ان کی صحت کے کئی مسائل سے بھی واقف ہوں گے۔ آپ انہیں اندر سے جانتے ہیں۔ لیکن اپنے معاشرے کی مکمل تصویر کا جائزہ لینے کے لیے آپ کو کئی مختلف زاویوں سے دیکھنا پڑے گا۔

دیہی کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو تمام لوگوں کی خوشحالی اور بہبود کا خیال ہونا چاہیے۔ تاکہ صرف ان لوگوں کا جن کو آپ اچھی طرح جانتے ہیں یا جو آپ کے آس پاس رہتے ہیں۔ اپنے لوگوں کے پاس جائیں! ان کے گھروں، کھیتوں، مجلسوں اور سکولوں میں جائیں۔ ان کی خوشیوں اور غموں کو سمجھیں۔ ان کے ساتھ رہ کر ان کی عادات اور روزمرہ زندگی کا معائنہ کریں۔ اور معلوم کریں کہ کونسی باتیں ان کی اچھی صحت کا باعث بنتی ہیں اور کونسی بیماری اور تکلیف کا۔

اس سے پہلے کہ آپ اور آپ کا معاشرہ کسی بڑے کام کو سرانجام دینے کی

جہاں ڈاکٹر نہیں

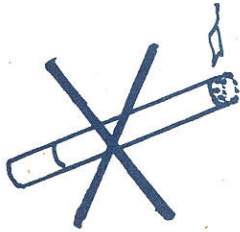
کوشش کرے، اس کے لیے ضروری اشیاء اور اس کے کارآمد ہونے کے امکانات کے متعلق بغور سوچ لیں۔ ایسا کرنے کے لیے آپ کو مندرجہ ذیل تمام باتوں کا خیال رکھنا ہوگا:

- ۱۔ محسوس کردہ ضروریات ————— ان مسائل کو لوگ سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔
- ۲۔ حقیقی ضروریات ————— ان مسائل کا قلع قمع کرنے کے لیے جو اقدامات لوگ کر سکتے ہیں۔

۳۔ رضامندی ————— مطلوبہ اقدامات پر عمل درآمد کرنے کے لیے لوگوں کی تجویز اور تیاری۔

۴۔ وسائل ————— فیصلہ کردہ سرگرمیوں پر عمل درآمد کرنے کے لیے افراد، ہنر، سامان اور سرمایہ۔

آئیے اب ہم ان تمام باتوں کی اہمیت پر غور کریں۔ فرض کریں کہ آپ کے پاس کوئی کافی سگریٹ نوشی کرنے والا شخص کھانسی کی شکایت لے کر آتا ہے اور بتاتا ہے کہ اس کی حالت مسلسل بدتر ہوتی جا رہی ہے۔



- ۱۔ اس کی محسوس کردہ ضرورت، کھانسی ————— سے چھٹکارا حاصل کرنا ہے۔
- ۲۔ (مسئلہ حل کرنے کے لیے) اس کی حقیقی ضرورت، تباہ کو نوشی ترک کرنا ہے۔



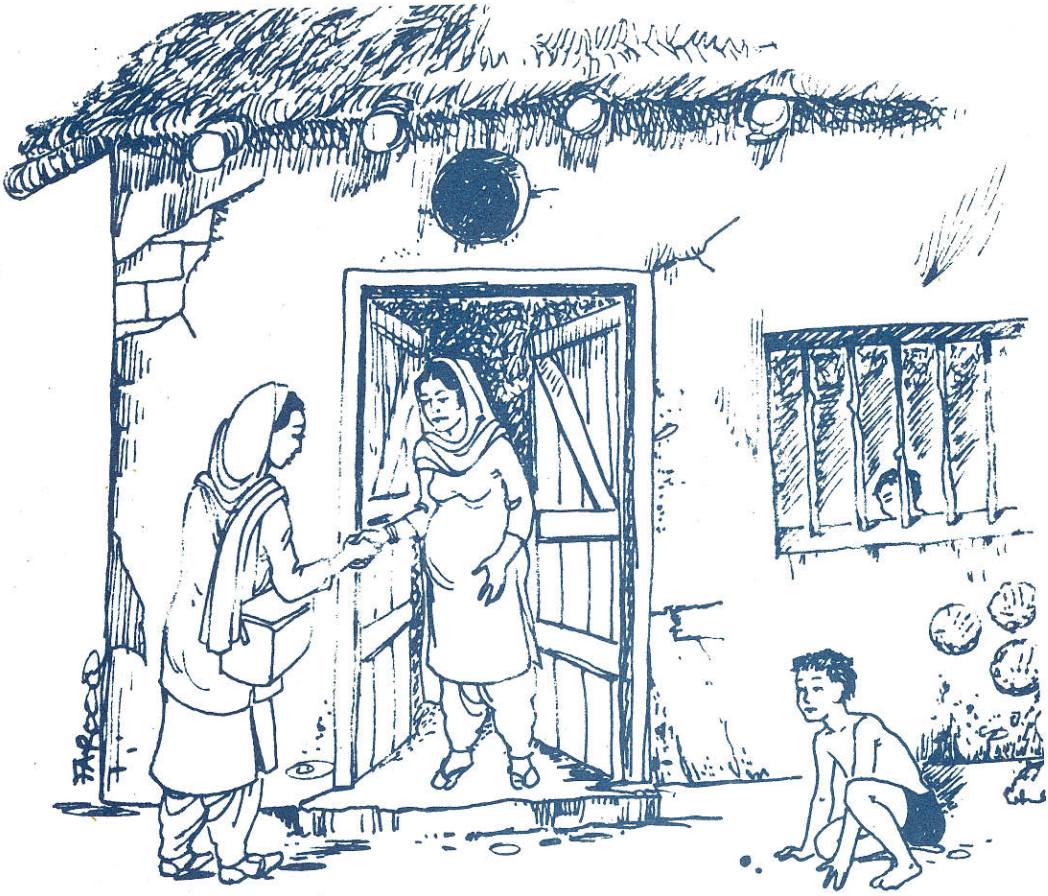
- ۳۔ کھانسی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے ————— ترک تباہ کو نوشی کے لیے ایک مفید

یہ اسے تبا کو نوشی چھوڑنے پر
 رضا مند ہونا ہوگا۔ ایسا کرنے کے
 لیے اسے تبا کو نوشی ترک کرنے کا
 اصل مقصد ضرور سمجھنا چاہیے۔

کار آمد ہو سکتا ہے۔ وہ یہ ہے کہ
 اسے تبا کو سے پیدا ہونے والے
 نقصانات کے متعلق معلومات فراہم
 کی جائیں جس سے ظاہر ہو کہ یہ عادت
 اس کی ذات اور خاندان کے بلکہ کتنی
 مضر ہے۔ دوسرے وسائل میں،
 خاندان، عزیزوں اور آپ جیسے
 مخلص دوستوں کی حوصلہ افزائی شامل
 ہے۔

لوگوں کی ضروریات معلوم کرنا

کارکن صحت کی حیثیت سے پہلے آپ کو لوگوں کے اہم ترین مسائل اور ان کی سب سے
 بڑی فکر کو معلوم کرنا ہوگا۔ ان کی سب سے بڑی ضروریات اور فکروں کا تعین کرنے
 کے لیے سوالوں کی ایک فہرست تیار کر لینا باعث مدد ہے۔ اگلے صفحات پر لوگوں سے
 پوچھنے کی چند باتیں بطور نمونہ درج ہیں۔ لیکن آپ ایسے سوالات سوچیں جو آپ کے علاقے
 میں خاص اہمیت کے حامل ہوں۔ ایسے سوال پوچھیں جن سے آپ کو مطلوبہ باتوں کا علم بھی
 ہو جائے اور ساتھ ساتھ لوگ بھی خود اسی طرح کے ضروری سوالات پوچھنا شروع کریں۔
 سوالات کی فہرست کو لمبا اور پیچیدہ نہ بنائیں۔ — خصوصاً جب فہرست کو
 گھر گھر لے جانا مقصود ہو تو ایک بات یاد رکھیں۔ لوگ اعداد نہیں ہیں اور نہ ہی وہ اعداد
 کی طرح دیکھے جانا چاہتے ہیں۔ معلومات اکٹھی کرتے وقت اس بات کو ذہن نشین
 رکھیں کہ آپ کی اولین دلچسپی لوگوں کی خواہشات، ضروریات اور احساسات کو معلوم کرنا
 ہے۔ شاید سوالوں کی فہرست گھر گھر لے کر جانا مفید ثابت نہ ہو۔ بہر حال معاشرے کی
 ضروریات کا اندازہ کرنے وقت آپ کے ذہن میں چند بنیادی سوالات ضرور
 ہونے چاہئیں۔



سوالات کی فہرستوں کے نمونے



معاشرے کی صحیح ضروریات کا تعین کرنے
اور ساتھ ساتھ لوگوں کو سوچنے پر مجبور کرنے
والے سوالات کی فہرستیں حاضر خدمت
ہیں۔



محسوس کردہ ضروریات

- آپ کے لوگوں کی سوچ کے مطابق روزمرہ زندگی کی کونسی باتیں نظر زندگی، کام کرنے کے طریقے، عقائد وغیرہ ان کی صحت و تندرستی کا باعث ہیں؟
- جہاں لگا کر نہیں

- آپ کے لوگوں کی سوچ کے مطابق ان کے سب سے بڑے مسائل، فکریں اور ضروریات کیا ہیں (نہ صرف صحت کے متعلق بلکہ عام بھی)؟



گھر اور حفظانِ صحت



- مختلف گھر کس شے سے بنے ہوئے ہیں؟ دیواریں؟ فرش؟ کیا گھروں کو صاف ستھرا رکھا جاتا ہے؟ کیا کھانا پکانے کا کام فرش پر بیٹھ کر کیا جاتا ہے؟ اگر نہیں تو کہاں؟ اندر سے دھواں کیسے باہر نکلتا ہے؟ لوگ کس چیز پر سوتے ہیں؟
- کیا مکھیاں، چیچر، کھٹل، چوہے یا دیگر کیڑے مکوڑے باعثِ تکلیف ہیں؟ کیسے؟ ان پر قابو پانے کے لیے لوگ کیا کرتے ہیں؟ اس کے علاوہ اور کیا کیا جاسکتا ہے؟
- کیا خوراک محفوظ رہتی ہے؟ اس کو مزید بہتر طور پر محفوظ کیسے رکھا جاسکتا ہے؟
- کن کن جانوروں (کنے، مرغیاں، بھیر بکریاں، بیل وغیرہ) کو گھر میں آنے دیا جاتا ہے؟ ان جانوروں سے کون کون سے مسائل پیدا ہوتے ہیں؟
- جانوروں کی عام بیماریاں کون کون سی ہیں؟ یہ بیماریاں لوگوں کی صحت پر کیا اثر ڈالتی ہیں۔ ان بیماریوں کے متعلق کیا کیا جا رہا ہے؟
- لوگ پینے کا پانی کہاں سے حاصل کرتے ہیں؟ کیا یہ پانی پینے کے لیے محفوظ ہے؟
- کون کونسی احتیاطیں برقی جارہی ہیں؟
- کتنے گھروں میں بیت الخلاء ہیں؟ کتنے لوگ ان کا صحیح استعمال کرتے ہیں؟
- کیا گاؤں صاف ستھرا ہے؟ لوگ کوڑا کرکٹ کہاں پھینکتے ہیں؟ کبوں؟



آبادی

- آپ کے معاشرے میں کتنے لوگ رہتے ہیں؟ ان میں سے کتنے پندرہ برس کی عمر سے چھوٹے ہیں؟
- کتنے لوگ پڑھ لکھ سکتے ہیں؟ سکول جانے کا کیا فائدہ ہے؟ کیلاسٹر حضرات بچوں کو وہ باتیں سکھاتے ہیں جو انہیں جاننی چاہئیں؟
- اس سال کتنے بچے پیدا ہوئے تھے؟ کتنے لوگ مر گئے تھے؟ کس وجہ سے؟

- ان کی عموں کیا کیا تھیں؟ کیا ان کی اموات کی روک تھام کی جا سکتی تھی؟ کیسے؟
- کیا آبادی (لوگوں کی تعداد) بڑھ رہی ہے یا کم ہو رہی ہے؟ کیا اس سے مسائل پیدا ہوتے ہیں؟
- گزرے سال مختلف لوگ کتنی بار بیمار پڑے تھے؟ ان میں سے ہر ایک کتنے دن بیمار رہا؟ انہیں کیا کیا بیماریاں اور چوڑیں تھیں؟ کیوں؟
- کتنے لوگ کہندے امراض (پرانے امراض) میں مبتلا ہیں؟ وہ کون کون سے امراض ہیں؟
- اکثر والدین کے کتنے کتنے بچے ہیں؟ ہر والدین کے کتنے بچے مرے تھے؟ کس سبب سے؟ کن عموں میں؟ اصل وجہ کیا کیا ہیں؟
- کتنے والدین چاہتے ہیں کہ ان کے اور زیادہ بچے پیدا نہ ہوں یا اگر پیدا ہوں تو ان میں زیادہ وقفہ ہو؟ کیوں؟



غذا

- کتنی مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں؟ کتنی مدت تک؟
- کیا یہ بچے ان بچوں سے زیادہ صحت مند ہیں جنہیں مائیں اپنا دودھ نہیں پلاتیں۔ کیوں؟
- لوگوں کی اہم غذا کیا ہے؟ یہ غذا کہاں سے آتی ہے؟ کیا لوگ دستیاب غذا کو اچھی طرح استعمال میں لاتے ہیں؟
- کتنے بچے کم وزن ہیں یا کتنے بچوں میں ناقص غذا آیت کی نشانیاں نمایاں ہیں؟ کتنے والدین اور طالب علم بچے غذائی ضروریات کے متعلق جانتے ہیں؟
- کتنے لوگ کافی تمباکو نوشی کرتے ہیں؟ کتنے لوگ اکثر نشہ آور مشروبات اور بوتلیں پیٹتے ہیں؟ اس کا ان کی اپنی اور ان کے خاندان کی صحت پر کیا اثر پڑتا ہے؟

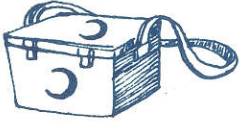


زیریں اور خوراک

- کیا زیریں ہر خاندان کے لیے کافی خوراک مہیا کرتی ہے؟ اگر خاندان بڑھتے ہی رہے تو یہ

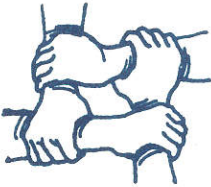
جہاں ڈاکٹر نہیں

- زمین کتنی دیرینک کافی خوراک پیدا کرتی رہے گی؟
- کھیتی باڑی کی زمین کس طرح سے تقسیم کی گئی ہے؟ کتنے لوگوں کی زمین ان کی ذاتی ملکیت ہے؟
- زمین سے زیادہ پیداوار حاصل کرنے کے سلسلے میں کیا کیا کوششیں کی جا رہی ہیں۔
- اناج اور خوراک کو کیسے ذخیرہ کیا جاتا ہے؟ کیا نقصان یا خسارہ زیادہ ہوتا ہے؟ کمبوں؟



صحت و شفا

- صحتی تحفظ کے سلسلے میں دوائیاں اور حکیم صاحبان کیا کردار ادا کرتے ہیں؟
- شفا یابی کے لیے کون کون سے روایتی طریقے اور دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں؟ ان میں سے سب سے زیادہ قدر و قیمت کس کی ہے؟ کیا ان میں کچھ نقصان دہ اور خطرناک بھی ہیں؟
- صحت سے متعلق کون کون سی سہولیات قریب ہیں؟ یہ سہولیات کس قدر قابل اعتماد ہیں؟ ان پر کیا خرچ آتا ہے؟ انہیں کس حد تک استعمال کیا جاتا ہے؟
- کتنے بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہیں؟ یہ ٹیکے کن کن بیماریوں کے تھے؟
- روک تھام کے اور کون کون سے اقدامات کیے جا رہے ہیں؟ ان کے علاوہ کیا کیا جا سکتا ہے؟ ان کی اہمیت کیا ہے؟



اپنی مدد آپ

- وہ کون کون سی خاص باتیں ہیں جو اب اور مستقبل میں بھی آپ کے لوگوں کی صحت اور فلاح و بہبود پر اثر انداز ہوں گی؟
- عام صحتی مسائل میں سے کن کن کو لوگ خود ہی سنبھال سکتے ہیں؟ آپ کے لوگوں کا کس حد تک بیرونی امداد اور ادویات پر انحصار ہے؟

● کیا لوگ خود اپنی حفاظت کرنے کو زیادہ محفوظ، مؤثر تر اور مکمل بنانے کے طریقے معلوم کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ کیوں؟ وہ کیسے سیکھ سکتے ہیں؟ ان کے راہ میں کیا حائل

ہے؟

● امیروں کے کیا حقوق ہیں؟ غریبوں کے کیا حقوق ہیں؟ آدمیوں کے کیا حقوق ہیں؟ عورتوں کے کیا حقوق ہیں؟ بچوں کے کیا حقوق ہیں؟ ان میں سے ہر گروہ کے ساتھ کیسا سلوک کیا جاتا ہے؟ کیوں؟ کیا ہر سلوک منصفانہ ہے؟ کس بات میں تبدیلی کی ضرورت ہے؟ یہ تبدیلی کون کرے؟ کیسے؟

● کیا لوگ مشترکہ ضروریات کو پورا کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں؟ جب ضروریات بڑی ہوں تو کیا لوگ ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں؟

● آپ کے گاؤں کو زیادہ پرسکون، صحت افزا اور بہتر جگہ بنانے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟ اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے لوگوں کو کہاں سے شروع کرنا چاہیے؟

ضروریات پوری کرنے کیلئے مقامی وسائل کا استعمال

آپ کسی مسئلہ سے کس طرح پٹتے ہیں؟ اس کا انحصار آپ کے پاس موجود وسائل پر ہو گا؟

بعض کاموں کے لیے بیرونی وسائل کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی ان کاموں کو سرانجام دینے کے لیے کچھ ساز و سامان، پیسے اور لوگ کہیں اور سے لانا پڑتے ہیں۔ مثال کے طور پر حفاظتی ٹینکے لگانے کا پروگرام صرف اسی صورت میں ممکن ہو گا جب آپ کے پاس دو (ویلیکین) ہوگی۔ ویلیکین تو اکثر اوقات کسی باہر کے ملک ہی سے منگوانا پڑتی ہے۔ لیکن ای۔ پی۔ آئی۔ پروگرام کے تحت حکومت پاکستان بڑی سرگرمی سے ہر بچہ کو حفاظتی ٹینکے فراہم کرنے کا عزم کر چکی ہے۔

لیکن بعض کام تو مکمل طور پر مقامی وسائل کی مدد سے ہی سرانجام دیئے جا سکتے ہیں مثلاً کنویں کے گرد باڑ لگانے کا کام تو ایک گھر کے افراد یا تھوڑے سے پڑوسی ہی مل کر سرانجام دے سکتے ہیں۔ اسی طرح دستیاب اشیاء سے بیت الخلاء تعمیر کیا جا سکتا ہے۔

بعض بیرونی وسائل مثلاً حفاظتی ٹیکے اور چند اہم ادویات لوگوں کی صحت میں بہت بڑا فرق پیدا کر سکتی ہیں۔ انہیں حاصل کرنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ لیکن بالعموم آپ کے لوگوں کے لیے یہ بات بڑی برکت ثابت ہو گی کہ

جہاں تک ہو سکے مقامی وسائل استعمال کریں۔

جبنا زیادہ آپ اور آپ کے مقامی وسائل سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں لوگوں کی حوصلہ افزائی لوگ اپنی مدد آپ کے اصول پر عمل کریں۔



کریں گے اور جبنا کم آپ بیرونی مدد اور ساز و سامان پر انحصار کریں گے اتنا ہی زیادہ آپ کا معاشرہ صحت مند اور مضبوط ہو گا۔

پہلی بات تو یہ ہے کہ مقامی وسائل ہر وقت دستیاب ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کی مدد سے زیادہ سے زیادہ کام چھوڑے سے تھوڑے پیسوں میں سرانجام دیا جاسکتا ہے۔

ماں کا دودھ اعلیٰ درجہ کا قدرتی وسیلہ ہے اسے دولت نہیں خرید سکتی۔

مثال کے طور پر اگر آپ ماؤں کی حوصلہ افزائی کو پس کہ وہ بچوں کو بوتل کی بجائے اپنا دودھ پلائیں تو یہ عمل خود کفالت پیدا کرے گا۔ ماں کا اپنا دودھ ایک بہترین قدرتی وسیلہ ہے۔ اگر مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلائیں تو شیر خوار بچوں کی بیشتر غیر ضروری بیماریوں اور اموات کی روک تھام ہو جائے گی۔ اپنی خدمت کے دوران ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں۔

لوگوں کی صحت و تندرستی کا سب سے قیمتی وسیلہ خود لوگ ہی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کوئی کام کرنے اور کہاں سے شروع کرنے کے متعلق فیصلہ کرنا اپنی ضروریات اور وسائل کا گہرا مطالعہ کرنے کے بعد، آپ کو اور آپ کے لوگوں کو فیصلہ کرنا چاہیے کہ کونسی چیزیں ضروری ہیں اور ان میں سے کون سی چیزوں کو پہلے کیا جانا چاہیے۔ لوگوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں کچھ اقدامات تو یکدم کیے جانے چاہئیں اور کچھ معاشرے کے مستقبل کی فلاح و بہبود میں فیصلہ کن حیثیت رکھیں گے۔

اکثر دیہات میں ناقص غذائیت صحت کے دیگر مسائل پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر کھانا کافی نہ ہو تو لوگ صحت مند نہیں رہ سکتے۔ چاہے آپ کون سے مسائل کے ساتھ پنشنے کا فیصلہ کریں، اگر لوگ بھوکے ہیں یا بچے ناقص غذا کا شکار ہیں تو بہتر غذا کی فراہمی آپ کی اولین فکر ہونی چاہیے۔

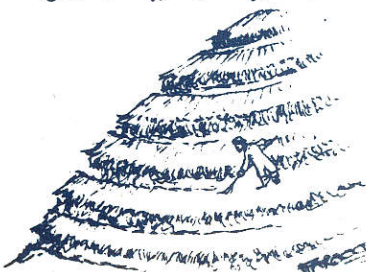
چونکہ بہت سی چیزیں مل کر اس کا سبب بنتی ہیں اس لیے ناقص غذائیت کا مسئلہ کسی طرح سے حل کیا جاسکتا ہے۔ آپ اور آپ کے معاشرے کے لوگوں کو ضروری اقدامات کے بارے سوچنا اور فیصلہ کرنا چاہیے کہ ان اقدامات میں سے کون سا قدم سب سے زیادہ کارآمد رہے گا۔

ناقص غذائیت کے مسئلہ کو حل کرنے کے معاملے میں چند آزمودہ کار طریقے درج ذیل ہیں۔ بعض اقدامات کے نتائج بہت جلد برآمد ہو جاتے ہیں لیکن دوسروں کے واسطے کافی عرصہ درکار ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے لوگوں کے ساتھ مل کر یہ فیصلہ کرنا ہو گا کہ آپ کے علاقے میں کون سا طریقہ بہترین نتائج برآمد کرے گا۔

بہتر غذا حاصل کرنے کے اقدام

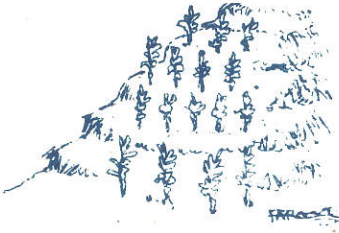
ذرخیز مٹی کو بہرہ جانے سے بچانے کے لیے نشیب و فراز بنائیں۔

گھر کے سامنے باغیچے



جہاں ٹاکنہ نہیں

فصلوں کو بدل بدل کر لگانا، ہر دوسرے موسم میں ایسی فصلیں بدل بدل کر لگائیں جو زمین کو اس کی قوت و ثبات دے۔ مثلاً لوہیر، مٹر، والیں، مونگ پھلی یا اور پودے جس کے بیج والوں جیسے ہوں۔



اگلے سال پھلیاں بوئیں



اس سال مٹی بوجھیں

بہتر غذائیت حاصل کرتے کے اور طریقے

مچھلیاں پالنا



قدیم کھاد

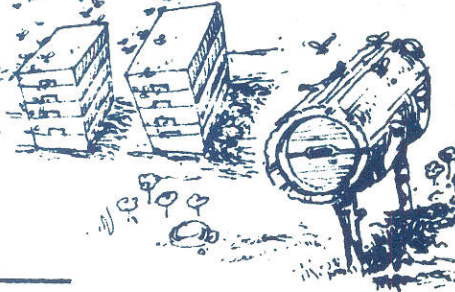


کوڑا کوٹ اور پتے وغیرہ سے کھاد بنانا

آب پاشی

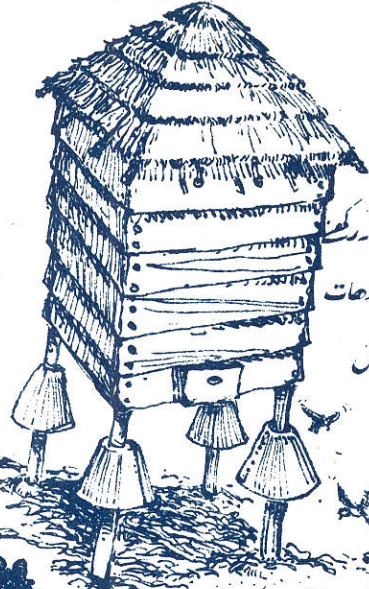


تھن کی مچھلیاں پالنا



جہاں ڈاکٹر نہیں

خوراک کے بہتر ذخیرے



چوبے در رکھنے
کے یہ دھات
کی ٹپیاں

چھوٹے خاندان



بزرگ خاندانی منصوبہ بندی

نئی باتوں کو عملی جامہ پہنانا



بیچلے صفحات پر لکھے ہوئے غلام مشورے
آپ کے علاقہ میں کامیاب نہیں ہوں گے لیکن
اگر آپ بعض مشوروں میں اپنے حالات اور
وسائل کے مطابق ترمیم کریں تو وہ کارآمد ثابت
ہو سکتے ہیں۔ کسی چیز کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے
کا اندازہ عموماً اس کے استعمال سے ہی لگایا جا
سکتا ہے۔ اس سے مراد تجربہ کرنا ہے۔

جب بھی آپ کو کام نئے طریقہ سے کرنا چاہیں تو ہمیشہ پہلے اسے چھوٹی سطح پر پرکھیں یوں
اگر آپ ناکام ہو جائیں یا تجربہ میں کچھ رد و بدل بھی کرنا پڑ جائے تو آپ کو زیادہ نقصان
نہیں اٹھانا پڑے گا۔ لیکن اگر یہ تجربہ کامیاب ہو جائے تو لوگ اس کی افادیت کو
دیکھ کر اسے بڑی سطح پر استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

کسی تجربہ کے ناکام ہونے پر پست ہمت نہ ہوں شاید آپ کو اس میں چند تبدیلیاں
کر کے دوبارہ کوشش کی ضرورت ہو۔ آپ اپنی ناکامیوں سے بھی اتنا ہی سیکھ سکتے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہیں جتنا کامیابوں سے۔ لیکن شروع چھوٹی سطح پر کریں۔
 نیا طریقہ پر کھنے کی ایک مثال مندرجہ ذیل ہے۔
 فرض کریں کہ آپ کسی پھلی مثلاً سو یا وال کے متعلق سیکھنے ہیں کہ وہ بہت اچھی تن ساز
 غذا ہے۔ لیکن کیا یہ وال آپ کے علاقے میں کاشت کی جاسکتی ہے؟ اگر یہ کاشت کی بھی
 جاسکے تو کیا لوگ اسے کھائیں گے؟

پہلے مٹی اور پانی کے مختلف حالات میں درمیان کباریاں کاشت کریں۔ اگر پھلیاں
 اچھی طرح اگ آئیں تو انہیں مختلف طریقے سے پکانے کی کوشش کریں اور دیکھیں کہ آیا
 لوگ انہیں کھانا پسند کرتے ہیں کہ نہیں۔ اگر وہ پسند کریں تو ایسے حالات میں اگائیں،
 جہاں وہ بہترین طریقے سے اگ سکیں۔ لیکن یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ ان کی فصل کو اور
 بھی بہتر بنا سکتے ہیں چھوٹی چھوٹی کباریوں اور مختلف حالات میں تجربات جاری رکھیں۔
 آپ بہت سی مختلف چیزوں کو بدلنا چاہیں گے۔ مثال کے طور پر مٹی کی قسم،
 کھاؤ کی مقدار، پانی کی مقدار، اور بیج کی قسم وغیرہ۔ کسی چیز کے فائدہ مند یا مضر ہونے
 کو جاننے کے لیے ایک وقت میں صرف ایک چیز ہی تبدیل کریں اور باقی تمام پہلے کی
 طرح رہنے دیں۔

مثال کے طور پر یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا جانوروں کی کھاؤ (ویسی کھاؤ) پھلیوں کے اگنے
 میں مدد دیتی ہے یا نہیں، اور اگر مدد دیتی ہے تو کتنی کھاؤ استعمال کرنی چاہیئے، ایک ہی
 قسم کے بیج سے ایسی کئی کباریاں لگائیں جن میں پانی اور سورج کی روشنی برابر ہو لیکن
 بیج بونے سے پہلے ہر کباری میں کھاؤ کی مختلف مقادیر مل جائیں۔
 مثلاً:-



اس تجربہ سے واضح ہے کہ کھاد کی ایک مخصوص مقدار پودوں کے لیے مفید ہے۔ لیکن بہت زیادہ کھاد پودوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ تو محض ایک مثال ہے۔ آپ کے تجربات سے شاید مختلف نتائج نکلیں۔ خود تجربہ کر کے دیکھیں!

زمین اور لوگوں کے درمیان توازن

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو بچوں کی زندگیاں اور صحت برقرار رکھنے کے لیے ممکن کوشش کرنی چاہیے۔ اگر آپ کی کادوشوں سے بچوں کی اموات میں کمی آجائے تو آپ کو یہ بھی سوچنا چاہیے کہ اس سے معاشرہ کے مستقبل اور آنے والے بچوں پر کیا اثر پڑے گا۔ کم اموات کا مطلب ہے زیادہ لوگ۔ اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کا مطلب ہے بھوک کے چونکہ زمین صرف لوگوں کی مخصوص تعداد کے لیے خوراک مہیا کر سکتی ہے۔

اگر آپ کے لوگ زمین کو اچھی طرح استعمال کریں جس سے زیادہ پیداوار حاصل ہو تو لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کی بھوک کا کچھ دیر کے لیے توازن ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر ہر خاندان میں بچوں کی تعداد بڑھتی ہی جاتے اور ہر نسل میں یہی عمل جاری رہے تو ایک ایسا وقت آجائے گا جب لوگوں کے لیے زمین کافی ہوگی نہ خوراک!

اگر اس وقت بچوں کی اموات کی روک تھام کے معانی مستقبل میں زیادہ بچوں کا بھوکوں مرنا ہے تو یہ بڑی المناک بات ہے۔ تاہم اگر والدین زیادہ بچے پیدا کرنے سے باز نہ آئیں تو یہی کچھ ہوگا! دنیا کے مختلف حصوں میں یوں پہلے ہی ہو رہا ہے۔

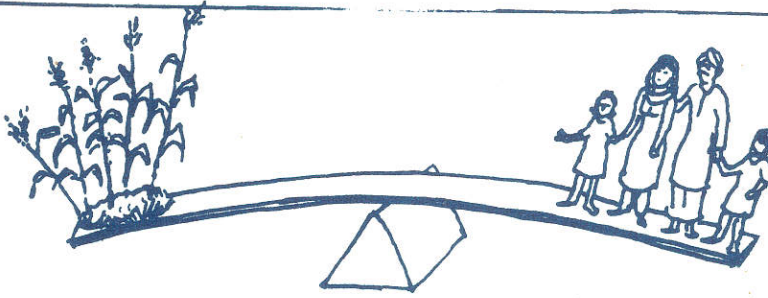
آپ کے اہم ترین فرائض میں ایک فرض لوگوں کو اپنے خاندان کے ارکان کی تعداد کو محدود رکھنے کی اہمیت سے آگاہ کرنا ہے۔ اگر زمین کی کمی کی وجہ سے آپ کے علاقے میں پہلے ہی مناسب خوراک کا بحران ہو تو یہ امر خصوصاً توجہ طلب اور درست ہے۔ اس کتاب کے بیسیویں باب میں خاندانی منصوبہ بندی کے مختلف طریقوں کے متعلق معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون کون سے طریقے قابل استعمال ہیں اور لوگ کن کن طریقوں کو زیادہ ترجیح دیتے ہیں۔ ساز و سامان کی فراہمی میں والدین اور مقامی دایوں کی مدد کریں۔

اکثر لوگ آپ کے پاس ایسے مسائل لے کر آئیں گے جن کا تعلق زیادہ بچوں سے ہوگا۔

جب آپ کسی ایسی ماں کو دیکھیں جس بیچاری نے بچے بعد دیگرے کئی بچے جنے ہوں، اور جو بہت خون کی کمی کا شکار ہو، اپنے بچے کے لیے کافی دودھ پیدا نہ کر سکتی ہو، یا جب آپ کسی ایسے بچے کو دیکھیں جو ناقص غذا یا فتنہ ہو اور جس سے عزت کی نشانیاں عیاں ہوں، تو والدین سے خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں بات چیت کریں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ماں مزید بچے جننے کی خواہش مند نہیں ہوتی مگر وہ اس کا ذکر اس وقت تک نہیں کرے گی جب تک آپ خود اس سے یہ نہ پوچھیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کا شمار روک تھام کے ان اہم ترین طریقوں میں سے نہیں آپ لوگوں کی مدد کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر لوگ زمین اور دولت کو منصفانہ طور پر بانٹنے اور خاندان کو چھوٹا رکھنے کا درس نہ سیکھیں تو روک تھام کے دیگر نقاط قائم فضل ثابت ہوں گے۔ یعنی آخر کار، وقت گزرے کے ساتھ اور لوگ بھوکے مریں گے!

اگر آپ بچوں کی اموات روکنے میں لوگوں کی مدد کرتے ہیں تو آپ پر یہ فرض آتا ہے کہ صرف اتنے بچے پیدا کرنے میں ان کی مدد کریں جن کو وہ باآسانی کپڑے پہنا، کھانا کھلا، اور تعلیم دلا سکیں۔



تھوڑی زمین سے تھوڑے ہی لوگوں کا پیٹ پالا جاسکتا ہے۔

میں توازن پیدا کرنے کی کوشش



علاج اور روک تھام کے درمیان توازن کا بنیادی مطلب قوری اور درپہ فوری کے درمیان توازن ہے۔

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو لوگوں کے پاس جانا چاہیے۔ ان کے ساتھ

جہاں ڈاکٹر نہیں

ان کے حالات کے مطابق کام کریں۔ ان کی سب سے زیادہ محسوس کردہ ضروریات کو پورا کرنے میں ان کی مدد کرنی چاہیے۔ لوگوں کی پہلی فکر اور پریشانی بیماریوں کو صحت اور تندرستی فراہم کرنا ہے۔ اسی لیے آپ کی پہلی ذمہ داری بیماروں کو شفا دینا ہے۔ یہ بڑا اہم اور نازک مسئلہ ہے کیونکہ اس پر آپ کی کامیابی کا انحصار ہے۔ لیکن مستقبل کا بھی خیال رکھیں۔ لوگوں کی محسوس کردہ فوری ضروریات کو پورا کرتے وقت انہیں مستقبل کی اہمیت سے بھی روشناس کرائیں۔ لوگوں کو سمجھائیں کہ کافی حد تک بیماری اور تکلیف کو روکا جاسکتا ہے۔ اور یہ روک تھام کی کارروائی وہ خود بھی کر سکتے ہیں۔ دوسروں پر بھروسہ کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

خبردار! بعض اوقات صحت کے پروگرام بنانے والے اور کارکنان صحت اپنی حدود سے بہت دور چلے جاتے ہیں۔ شاید مستقبل کے مصائب کی روک تھام کر کے جو شش ہیں، وہ لوگوں کی موجودہ بیماری اور تکلیف کو نظر انداز کر دیں۔ وہ لوگوں کی موجودہ ضروریات پوری کرنے میں کوتاہی اور ناکامی کی وجہ سے ان کا تعاون حاصل نہیں کر سکتے۔ نتیجتاً وہ روک تھام کے کام میں بھی ناکام ہی رہتے ہیں۔

علاج اور روک تھام دونوں چھٹی دامن کے سامتی ہیں۔ فوری علاج عموماً بیماریوں کو تشریشٹاک سطح پر پہنچنے سے روکتا ہے اگر آپ صحت کے عام مسائل کی شناخت کرنا اور گھڑا ہی ہیں ان کا جلد علاج کرنے میں لوگوں کی مدد کریں تو بہت ساری غیر ضروری تکلیف کو روکا جاسکتا ہے۔

روک تھام کا ایک نام جلد علاج بھی ہے۔

اگر آپ لوگوں کا تعاون حاصل کرنا چاہتے ہیں تو انہی کی سطح سے کام کرنا شروع کریں۔ روک تھام اور علاج کے درمیان ایک ایسا توازن قائم کرنے کی کوشش کریں جو انہیں قبول ہو۔ ایسے توازن کا فیصلہ بہت حد تک، بیماری، شفابی اور صحت کے متعلق ان کے موجودہ رویے پر منحصر ہوگا۔ جو منہی لوگ مستقبل کی فکر کریں گے، جو منہی ان کے رویے اور نظریات میں تبدیلی آئے گی اور جو منہی بیشتر بیماریوں پر قابو پایا جائے گا تو آپ دیکھیں گے کہ توازن فطرتاً روک تھام کے حق میں چلا جائے گا۔

بیمار بچے کی ماں کو آپ یہ نہیں بتا سکتے کہ روک تھام علاج سے بہتر یا ضروری ہے۔ کم از کم اگر آپ چاہتے ہوں کہ وہ آپ کی بات سننے تو پھر آپ ایسا مہرگز نہیں کریں گے۔ لیکن بچہ کی دیکھ بھال کرنے وقت آپ ماں کو روک تھام کی اہمیت سے آگاہ ضرور کر سکتے ہیں۔ اس وقت آپ اسے بتا سکتے ہیں کہ پریسبز (روک تھام) اور علاج برابر اہمیت کے حامل ہیں۔

روک تھام (پریسبز) نصب العین بنائیے اسے
خواہ مخواہ لوگوں پر مت ٹھہر سنبیں۔

روک تھام کی منزل تک پہنچنے کے لیے علاج کو ایک ذریعہ بنائیں۔ جب لوگ آپ کے پاس علاج کروانے آئیں تو ان سے روک تھام کے متعلق بات چیت کرنے کا یہی بہترین وقت ہوتا ہے۔ مثلاً اگر کوئی عورت آپ کے پاس ایسے بچہ کو لے کے آئے جس کے پیٹ میں کرم ہوں تو پہلے بڑی احتیاط سے اسے اس مرض کا علاج سمجھائیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ ماں اور بچہ دونوں کو بتائیں کہ کرم کس طرح پھیلتے ہیں اور انہیں پھیلنے سے کیسے روکا جاسکتا ہے (بارہواں باب دیکھیں)۔ وقتاً فوقتاً ان کے گھر جائیں، نکتہ چینی کے لیے نہیں، بلکہ خاندان بھر کو ذاتی حفظانِ صحت کی عملی باتیں بتانے کے لیے۔

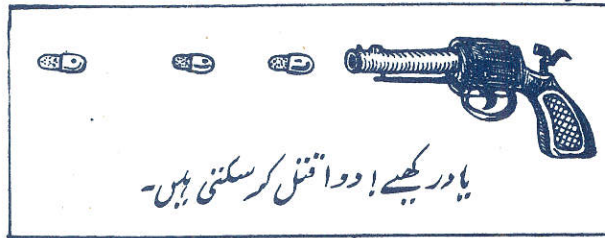
لوگوں کو روک تھام سکھانے کے لیے علاج کا سہارا لیں۔

ادویات کا محدود اور عقلمندانہ استعمال

لوگوں کو ادویات کے محدود اور عقلمندانہ استعمال کی تعلیم دینا روک تھام کے مشکل ترین اور اہم کاموں میں سے ہے۔ کچھ جدید ادویات بڑی ضروری ہیں کیونکہ مریض کی زندگی بچا سکتی ہیں۔ لیکن بیشتر امراض کے لیے کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آرام، اچھی غذا اور سادہ گھریلو علاج معالجوں کی مدد سے جسم عموماً خود ہی بیماری کا مقابلہ کر سکتا ہے۔

شاید لوگ اگر آپ سے اس وقت بھی دوا مانگیں جب انہیں اس کی ضرورت نہ ہو۔ عین ممکن ہے کہ صرف انہیں خوش کرنے کی خاطر آپ کا دل انہیں دوا دینے کو چاہیے۔ لیکن

اگر ایسی صورت میں آپ انہیں دوا دے دیں تو تندرست ہونے پر وہ ضرور سوچیں گے کہ آپ اور دوانے انہیں شکیاب کیا ہے۔ درحقیقت ان کے جسم نے خود انہیں تندرست کیا ہے۔ غیر ضروری ادویات پر تکیہ کرنا سکھانے کی بجائے انہیں سمجھائیں کہ ادویات سے انہیں کوئی نہ کرنا چاہیے۔ دوا مانگنے والے کو یہ بھی بتائیں کہ وہ بیماری کا خود کیسے علاج کر سکتا ہے۔ یوں آپ مریض کو بیرونی وسیلے (دوا) پر انحصار کرنے کی بجائے مقامی وسیلے (خود) پر انحصار کرنا سکھاتے ہیں۔ اس طرح آپ مریض کی حفاظت بھی کرتے ہیں کیونکہ ہر دوا کے استعمال میں کچھ خطرہ ضرور ہے۔



تین عام امراض جن کے لیے اگرچہ کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی پھر بھی لوگ ادویات کا تقاضا کرتے ہیں:

- (۱) زکام
- (۲) معمولی کھانسی
- (۳) اسہال

زکام کا بہترین علاج، آرام، اور دوا فر مقدار میں مالتات پینا ہے۔ اس حالت میں اگر کوئی دوا استعمال کرنا ہی چاہے تو اسپرین، پنسیلین، ٹیسٹا سائیکلین اور دیگر جراثیم کش ادویات سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔

معمولی کھانسی، یا بلغم لانے والی شدید کھانسی کے لیے بھی دوا فر مقدار میں پانی پینا کھانسی کے شربت (Cough Syrup) کی نسبت بلغم کو بہتر طریقے سے حل کرنا اور باہر نکال دینا۔ آبی بخارات میں سانس لینا اور بھی تسکین بخشتا ہے۔ لوگوں کو کھانسی کے شربتوں اور ایسی دیگر غیر ضروری دوائیوں پر انحصار کرنا سکھائیں۔

بچوں کے بیشنز اسہال کے لیے کوئی دوا کارگر ثابت نہیں ہوتی بلکہ جو دوائیں عام طور پر استعمال کی جاتی ہیں (نیومائی سین) Neomycin، اسٹریپٹومائی سین

(Streptomycin) کیون (Kaolin) پیکٹن (pectin) لوموتیل (Lomotil) ،
 انٹیٹرو وائیو فارم (Entero Vioform) کلورم فینی کول (Chloramphenicol)
 خطرناک کبھی ثابت ہو سکتی ہیں۔

سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بچہ کو بہت ساری مائع اور کافی خوراک ملے۔
 بچہ کے تندرست ہونے کی کبھی دوا نہیں بلکہ ماں ہے۔ اگر آپ ماؤں کو یہ سمجھا دیں اور
 انہیں سکھا دیں کہ کیا کیا جانا چاہیے تو بہت سارے بچوں کی زندگیوں بچائی جا سکتی ہیں۔
 ڈاکٹر اور عام لوگ عموماً حد سے زیادہ ادویات استعمال کرتے ہیں۔ یہ بات کسی لحاظ سے
 باعث مصیبت ہے!

- یہ فضول خرچی ہے۔
- یوں لوگ بغیر ضروری چیزوں پر تکیہ کرنا سیکھ جاتے ہیں (اور عموماً ان کے اخراجات بھی
 ناقابل برداشت ہوتے ہیں)۔
- ہر دوا کے استعمال میں کچھ خطرہ ضرور ہوتا ہے۔ بغیر ضروری دوا سے واصل
 فائدے کی بجائے نقصان پہنچنے کے امکانات ہمیشہ موجود ہوتے ہیں۔
- اس سے بڑھ کر اور کیا ہو سکتا ہے کہ جب بعض دوائیاں معمولی معمولی تکلیف کے
 لیے بہت زیادہ استعمال کی جاتی ہیں تو وہ خطرناک بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل
 نہیں رہتیں یعنی وہ اپنی قوت کھو بیٹھتی ہیں۔

اپنی قوت کھو بیٹھنے والی ایک دوا کی مثال کلورم فینی کول (Chloramphenicol)
 ہے۔ معمولی عفونتوں کے لیے اس اہم لیکن خطرناک جراثیم کش (Antibiotic) دوا
 کے بہت زیادہ استعمال کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ دنیا کے بعض حصوں میں کلورم فینی کول، تپ
 محرقہ (ٹائیفائیڈ بخار وغیرہ) کے خلاف کوئی اثر نہیں کرتی۔ تپ محرقہ ایک بڑی خطرناک
 عفونت ہے۔ کلورم فینی کول کے بکثرت استعمال کی وجہ سے تپ محرقہ اب اس کی مزاحم
 (Resistant) ہو گئی ہے۔

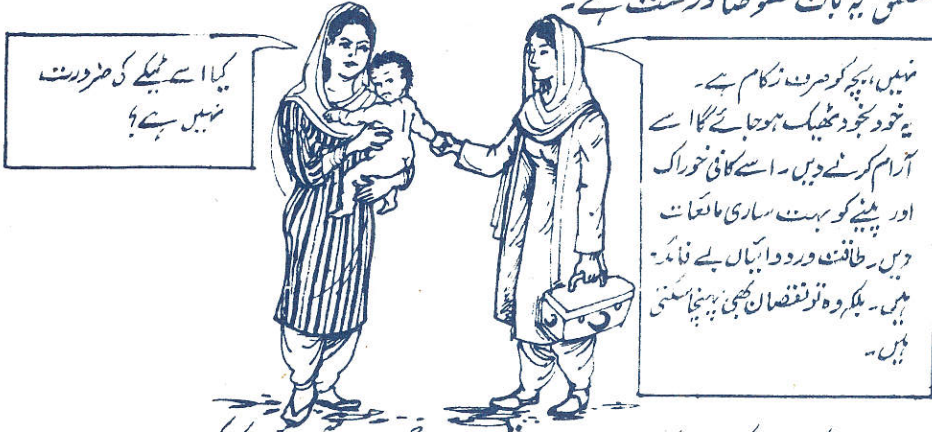
مندرجہ بالا وجوہ کی بنا پر ادویات کا استعمال محدود پیمانے پر ہونا چاہیے۔ لیکن
 کیسے؟ ادویات کے کثیر استعمال کا تدارک نہ تو سخت قوانین و ضوابط کر سکے ہیں اور نہ
 ہی دوائیوں کے متعلق فیصلوں کو عالیٰ ترین یا فترہ لوگوں کے سپرد کرنے کا عمل دوائیوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کا محدود اور مختلط استعمال صرف اسی وقت ممکن ہو گا جب لوگ بذاتِ خود ان کے مضر
صحت اثرات سے واقف ہوں گے۔

لوگوں کو ادویات کے محدود اور عقیدانہ استعمال کے
متعلق تعلیم دینا، کارکنِ صحت کے اہم فرائض میں سے
ایک ہے۔

جن علاقوں میں پہلے ہی جدید ادویات بکثرت استعمال کی جا رہی ہیں ان کے
متعلق یہ بات خصوصاً درست ہے۔



اگر مریض کو دوا کی ضرورت نہ ہو تو اسے اچھی طرح سمجھائیں کہ کیوں۔

ادویات کے استعمال اور غلط استعمال کے متعلق مزید معلومات کے لیے چھٹا باب
پڑھیں۔ ٹیکوں کے استعمال اور غلط استعمال کے لیے نواں باب دیکھیں۔ گھریلو علاج
معالجوں کی افادیت کے بارے پہلا باب دیکھیں۔

کامیابی یعنی ترقی کا اندازہ لگانا

صحت کے کام میں وقتاً فوقتاً اپنی کامیابی اور ترقی کا بغور جائزہ لینا باعثِ مدد ہوتا ہے۔
اگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کچھ تبدیلیاں کی گئیں ہوں، تو وہ کیا کیا تھیں؟ یعنی کن کن تبدیلیوں
سے معاشرے کی ترقی اور صحت پر اچھا اثر پڑا ہے؟
شاید آپ ہر ماہ یا ہر سال صحت کی ترقی کے متعلق ان سرگرمیوں کا ریکارڈ رکھنا پسند
کریں جن کا اندازہ اعداد و شمار سے لگایا جاسکتا ہو۔ مثلاً:

- کتنے لوگوں نے گھروں میں بیت الخلاء بنالیے ہیں؟
- کتنے کسان (کاشتکار) زمین کو قدرتی چیز اور پیداوار بڑھانے والی سرگرمیوں میں حصہ لیتے؟
- کتنی باتیں اور سچے پانچ سال سے کم عمر بچوں کے پروگرام میں (باقاعدہ معائنہ اور تعلیم) میں شریک کرتے ہیں؟
- اس قسم کے سوال گزشتہ کارکردگی کو ناپنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ لیکن ان سرگرمیوں کا صحت عامہ پر اثر معلوم کرنے کے لیے آپ کو چند دیگر سوالات کے جواب بھی دینا پڑیں گے مثلاً:-

- بیت الخلاء تعمیر کرنے سے پہلے کی نسبت گزرے مہینے یا سال کتنے بچوں کو اسہال لگے ہیں یا کتنے بچوں کے پیٹ میں کرم ہیں۔
- کاشت کاری کے طریقے استعمال کرنے سے پہلے کی نسبت اس موسم میں کتنی زیادہ فصل (مکئی، مٹر، اناج وغیرہ) کافی لگی ہے؟
- پانچ سال سے کم عمر بچوں کے پروگرام شروع ہونے کے وقت کے مقابلے میں اب صحت کی راہ کے چار ٹوں پر کتنے بچوں کا وزن حسب معمول ہے، اور کتنے بچوں کا وزن حسب معمولی بڑھ رہا ہے؟

کسی کام کی کامیابی کا اندازہ لگانے کے لیے، کام کرنے سے پہلے اور بعد کی، کچھ معلومات دستیاب کرنی چاہئیں مثلاً اگر آپ ماں کو اپنا دودھ پلانا سکھانا چاہتے ہیں تو پہلے ان ماؤں کا شمار کریں جو پہلے ہی سے اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں۔ پھر یہ تعلیمی پروگرام شروع کرنے کے بعد ہر سال دیکھیں کہ اس تعداد میں کتنا اضافہ ہوا ہے۔ اس طرح آپ کو صحیح طور پر پتہ چل سکے گا کہ آپ کے سکھانے والوں پر کتنا اثر ہوا ہے۔

آپ کو فی نصب العین رکھنا پسند کریں گے۔ مثال کے طور پر آپ آمد مجلس صحت مل کر فیصلہ کریں کہ ایک سال کے آخر تک اسی فیصد خاندانوں کے اپنے اپنے بیت الخلاء ہوں گے۔ ہر مہینے گنتی کریں۔ اگرچہ ماہ کے آخر تک صرف تینتیس فی صد گھروں میں بیت الخلاء بنے ہوں تو آپ کو پتہ چل جائے گا کہ مقرر کردہ نشانہ (نصب العین) تک پہنچنے کے لیے کافی محنت درکار ہے۔

نصب العین مقرر کرنے سے لوگ زیادہ محنت کرتے اور زیادہ کام
پٹاتے ہیں۔

صحت کی سرگرمیوں اور کارکردگی کی قدر و قیمت کا اندازہ لگانے کی غرض سے، سرگرمیوں
کو شروع کرنے سے پہلے، ان کے دوران، اور بعد میں کچھ چیزوں کا شمار کرنا (حساب لگانا)
باعث مدد ہوتا ہے۔

لیکن یاد رکھیں، صحت عام کا سب سے ضروری حصہ ناپا یگانہ نہیں سکتا کیونکہ اس کا
تعلق آپ اور دوسروں لوگوں کے باہمی تعلقات سے ہے۔ اس کے علاوہ اس کا تعلق
لوگوں کے اکٹھے سیکھنے اور کام کرنے سے ہے، ہمدردی، ذمہ داری، باہمی شرکت، اور
امید کی نشو و نما سے ہے! اور ان چیزوں کا کوئی پیمانہ نہیں۔ تاہم تبدیلیوں کا جائزہ لینے
وقت ان صفات کو نظر انداز بھی نہیں کیا جاسکتا۔ انہی پر لوگ کی صحت و تندرستی کا انحصار
ہے۔ بظاہر ان کا صحت سے کوئی تعلق معلوم نہیں ہوتا مگر ایک دوسرے کی ضروریات اور
احساسات سے لا تعلقی ہی کئی امراض کا سبب ہے۔ اس لیے ان کی جانچ پڑتال میں عقل
سلیم کا استعمال بڑا ضروری ہے۔

باہم مل کر سیکھنا اور سیکھانا — کارکن صحت بطور معلم

جو نہی آپ محسوس کرنے لگیں گے کہ صحت کو کون کون سی چیزیں متاثر کرتی ہیں۔ تو
آپ سوچنے لگیں گے کہ کارکن صحت کا کام ناممکن حد تک بڑا کام ہے۔ اور حقیقت بھی یہی
ہے۔ اگر آپ صحت سے متعلق تمام امور خود ہی نبھانے کی کوشش کریں تو آپ زیادہ کچھ نہ
کر پائیں گے۔

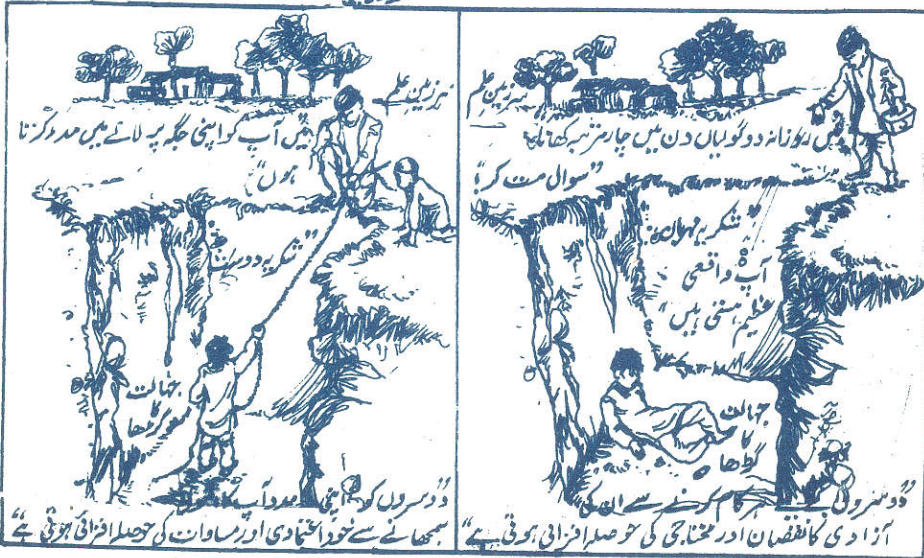
جب لوگ بذات خود اپنی اور اپنے معاشرے کی صحت کے لیے عملی طور
پر ذمہ دار ہو جائیں تو تب ہی اہم تبدیلیاں رونما ہو سکتی ہیں۔

آپ کے معاشرے کی بہتری کا انحصار محض ایک شخص کی شرکت پر نہیں بلکہ تقریباً ہر ایک فرد پر ہے۔ ایسا ہونے کے لیے ذمہ داری اور علم کو باہم بانٹنا جانا چاہیے۔ اسی لیے تو بحیثیت کارکن صحت آپ کا پہلا کام تعلیم دینا ہے۔ بچوں کو، والدین کو، کسانوں کو، اساتذہ کو اور دیگر کارکنان صحت کو۔ یعنی جو بھی ملے اسے تعلیم دیں۔ سب فنون میں سے تعلیم دینے کا فن اہم ترین ہے۔ تعلیم دینے کے معانی دوسروں کی نشوونما میں مدد کرنا اور ان کے ساتھ خود بھی نشوونما پانا ہے۔ اچھا استاد وہ نہیں جو دوسرے لوگوں کے معاملات میں خیالات ٹھونستا ہے بلکہ وہ ہے جو دوسروں کو ان ہی کے خیالات پر تعمیر کرنے اور خود اپنے لیے نئی دریافتیں کرنے میں اکی مدد کرتا ہے۔

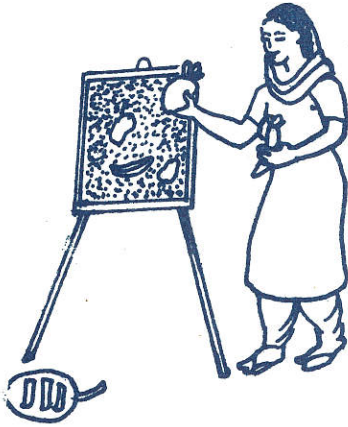
سیکھنے اور سکھانے کا عمل صرف سکولوں اور مراکز صحت کی چار دیواری تک ہی محدود نہیں ہونا چاہیے بلکہ انہیں تو گھروں، کھیتوں اور سڑکوں پر بھی وقوع پذیر ہونا چاہیے۔ مریض کا علاج کرتے وقت ہی سکھانے کا بہترین موقع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی آپ کو اپنے خیالات دوسروں تک پہنچانے کے ہر موقع سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ لوگوں کو باہم سوچنے اور کام کرنے کا موقع فراہم کرنے میں کوشاں رہیے۔

اگلے چند صفحات پر کچھ خیالات درج ہیں جو آپ کے کام میں مدد کر سکتے ہیں۔ تاہم یہ خیالات محض مشورے ہیں۔ آپ خود بھی بہت ساری باتیں سوچ کر انہیں عملی جامہ پہنا سکیں گے۔

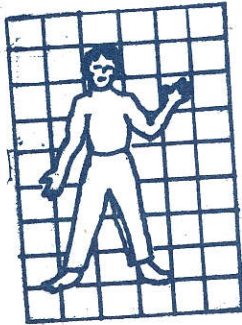
تحفظ صحت کے دو نظریے



تعلیم دینے کے لیے ساز و سامان



فلالین کی تصویریں : لوگوں کے گروہوں کے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے فلالین کی تصاویر اچھی ہیں کیونکہ ان کے ساتھ آپ نئی تصاویر بنانے کا عمل جاری رکھ سکتے ہیں۔ کسی مربع شکل کے تختہ یا کارڈ بورڈ پر فلالین کا کپڑا لگالیں۔ اس پر کافی ہوتی مختلف تصاویر لگائی جاسکتی ہیں۔ ان تصاویر کے پیچھے لگے ہوئے ریگ مال کے ٹکڑے یا فلالین کی پٹیاں ان کے چسپاں ہونے میں مدد دیتی ہیں۔



اشنہارات اور پوسٹر : ایک تصویر پر الفاظ کے برابر ہوتی ہے "چند معلوماتی الفاظ کے ساتھ یا ان کے بغیر بھی سادہ تصاویر کو مرکز صحت میں یا کسی اور ایسی جگہ پر لٹکایا جاسکتا ہے جہاں لوگ انہیں باسانی دیکھ سکیں۔ اس کتاب سے بھی آپ کچھ تصاویر نقل کر سکتے ہیں۔

اگر صحیح شکل، جسامت یا تناسب کی تصاویر بنانے میں دقت پیش آئے تو جس تصویر کو آپ اتارنا چاہتے ہوں اس پر ہلکے ہلکے مساوی خانے لگالیں۔

اب جس کاغذ یا کارڈ بورڈ پر آپ وہ تصویر بنانا چاہتے ہوں۔ انہیں پر بھی اسٹے ہی خانے لگائیں لیکن یہ خانے پہلے خانوں سے بڑے ہونے چاہئیں۔ اب ساری تصویر کو خانہ بہ خانہ بڑے کاغذ یا کارڈ پر اتار لیں۔

اگر ہو سکے تو گاؤں کے کسی مصور سے اشنہار بنوائیں یا بچوں سے کہیں کہ وہ مختلف

جہاں ڈاکٹر نہیں

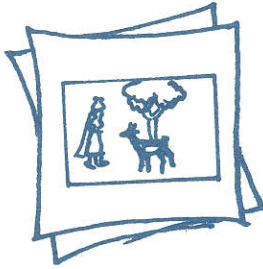
موضوعات پر اشتہار بنائیں۔



ماڈل اور نمونے؛ اگر آپ ماڈل اور نمونے استعمال کریں تو لوگ آپ کی بات کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے۔ مثلاً اگر آپ ماڈل اور دایوں

کو بچے کی آنول نال کاٹنے کی احتیاط کے بارے میں بتانا چاہتے ہیں تو آپ بچہ کو ظاہر کرنے کے لیے گڑیا استعمال کر سکتے ہیں۔ اس گڑیا کے شکم میں کپڑے کی آنول نال لگا دیں۔ اسے تجربہ کار دایاں دوسروں کو دکھا اور سمجھا سکتی ہیں۔

رنگین ساکن تصاویر؛ دنیا کے بہت سے علاقوں میں صحت کے مختلف موضوعات پر رنگین تصاویر اور فلمیں بھی موجود ہیں۔ کہانیوں والی فلموں کے سیٹ ہونے ہیں۔ تصاویر دیکھنے کے آلات اور بیٹری سے چلاتی جانے والی عکسی مشینیں بھی حاصل کی جا سکتی ہیں۔



لوگوں کو سکھانے کے اور طریقے

کہانی بنانا؛ جب لوگوں کو کوئی بات سمجھانے میں آپ کو دقت پیش آرہی ہو تو کوئی سچی کہانی سنانے سے آپ کی بہ مشکل حل ہو جائے گی اور آپ باسانی اپنا نکتہ سمجھا سکیں گے۔ مثال کے طور پر اگر میں آپ کو بتاؤں کہ دیہی کارکن صحت، بعض اوقات ڈاکٹر صاحب سے بھی بہتر تشخیص کر سکتا ہے، تو شاید آپ میرا یقین نہ کریں۔ لیکن اگر میں آپ کو ایک کارکن صحت بنام پرودین کے متعلق بتاؤں جو کسی ضلع میں ایک چھوٹا سا غذائی مرکز چلاتی ہے تو شاید آپ میری بات سمجھ جائیں۔

ایک دن ایک چھوٹا سا بیمار بچہ پرودین کے غذائی مرکز میں لایا گیا۔ اسے یہاں ایک قریبی مرکز صحت سے ایک ڈاکٹر صاحب نے بھیجا تھا کیونکہ بچہ ناقص غذا کا شکار تھا۔ بچہ کو کھانسی بھی تھی۔ ڈاکٹر صاحب نے کھانسی کی دوا یہ تجویز کی تھی۔ پرودین بچہ کے بارے میں فکر مند تھی وہ جانتی تھی کہ یہ بچہ بڑے غریب خاندان کا تھا اور کہ چند ہفتے پہلے اس کا

جہاں ڈاکٹر نہیں

بڑا بھائی فوت ہو گیا تھا۔ پردین اس بچہ کے گھر گئی۔ وہاں سے اسے معلوم ہوا کہ بڑا بڑا کا مرنے سے پہلے بڑے کافی عرصے تک بیمار رہا تھا اور اسے کھانسی کے ساتھ خون آتا تھا۔ پردین ڈاکٹر صاحب کے پاس گئی اور بتایا کہ اسے بچہ کے تپ دق میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔ بچہ کے کئی معائنے کیے گئے اور پردین کا خیال درست نکلا۔۔۔۔۔ لہذا آپ دیکھ سکتے ہیں کہ ڈاکٹر صاحب سے پہلے کارکن صحت نے صحیح مسئلہ کی نشاندہی کی۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ پردین اپنے لوگوں کو جانتی تھی وہ ان کے گھروں میں ملاقات کرنے جایا کرتی تھی۔

کہانیاں حصول علم کے عمل کو دلچسپ بنا دیتی ہیں۔ اگر کارکنان صحت اچھے کہانی گو ہوں تو انہیں بڑا فائدہ ہوگا۔

ڈرامہ کرنا: کہانیوں کے اہم نکات کو لوگوں کے ذہنوں تک پہنچانے کے لیے ڈرامہ اور بھی مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔ آپ استاد یا مجلس صحت کا کوئی رکن طالب علم کے ساتھ مل کر چھوٹے چھوٹے ڈرامے پیش کرنے کا انتظام کر سکتے ہیں۔



مثلاً لوگوں کو یہ بتانے کے لیے کہ بیماریوں کی روک تھام کے لیے خوراک کو مچھلیوں سے بچایا جانا چاہیے، بہت سے بچے مچھلیوں کی طرح لباس پہن کر خوراک کے گرد بھینچنا سکتے ہیں۔ جو خوراک ڈھانپنی نہ گئی ہو مچھلیاں اسے گندا کر دیتی ہیں اور بچے یہ گندا خوراک

کھا کر بیمار ہو جاتے ہیں لیکن جو خوراک جالی والے ڈبے میں رکھی گئی ہو مچھلیاں اس تک نہیں پہنچ سکتیں۔ لہذا جو بچے یہ خوراک کھائیں گے وہ تندرست رہیں گے۔

اپنے علم کو دوسروں تک پہنچانے کے لیے آپ جتنے زیادہ طریقے استعمال کریں گے اتنے ہی زیادہ لوگ سمجھیں اور یاد رکھیں گے۔

مشترکہ مفاد کے لیے اکٹھے مل کر کام کرنا اور سیکھنا

بہت سے طریقوں کی مدد سے لوگوں کو اپنی مشترکہ ضروریات پوری کرنے کے لیے کام کرنے پر آمادہ کیا جاسکتا ہے۔ یوں وہ ان کاموں میں دلچسپی لے کر مل جل کر کام کرنے پر آمادہ ہوں گے۔ اس کے بارے چند خیالات مندرجہ ذیل ہیں :

۱۔ گاؤں کی مجلسِ صحت

گاؤں کی فلاح و بہبود سے متعلق سرگرمیوں کی بنیاد بنانے اور ان میں رہنمائی کرنے کے لیے کچھ قابل اور دلچسپی رکھنے والے لوگوں کا ایک گروہ چنا جاسکتا ہے۔ گاؤں کی فلاح و بہبود سے متعلق سرگرمیوں میں بہت کچھ شامل ہے۔

۲۔ بنیاد لہ خیالات کرنا

والدین، طالب علم، نوجوان، ادیبان اور حکیم لوگ مل کر صحت پر اثر انداز ہونے والے مسائل اور ضروریات زندگی پر گفتگو اور تبادلہ خیالات کر سکتے ہیں۔ ان کا بنیادی مقصد بنیاد لہ خیالات اور اپنے موجودہ علم کو بنیاد بنا کر مشترکہ مفاد کی خاطر کام شروع کرنا ہے۔

۳۔ کام کے میلے



باہم مل جل کے گاؤں میں پانی یا صفائی کا انتظام بڑے شاندار طریقے سے پرہیز ہو سکتا ہے۔ کھیل کود، کھانے پینے کی چھوٹی موٹی اشیا، معمولی انعامات وغیرہ کام کو کھیل میں بدل سکتے ہیں اس کے لیے ذرا عقل اور تصور کرنے کی ضرورت ہے۔

۴۔ تعاون کرنا

اگر کام کو کھیل بنا دیا جائے تو بچے حیران کن مثبت کام کر سکتے ہیں۔ آلات، ذخیرے اور شاید زمین بھی اگر مل کر استعمال کی جائے تو بڑھتی ہوئی قیمتوں پر

جہاں ڈاکٹر نہیں

قابہ پایا جا سکتا ہے۔ مجموعی تعاون کا لوگوں کی فلاح و بہبود پر بڑا گہرا اثر پڑ سکتا ہے۔

۵۔ طالب علموں کی ملاقات

استاد صاحبان کے تعاون سے نمائش اور ڈرامے کے ذریعے صحت سے متعلق سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ طالب علموں کے چھوٹے چھوٹے گروہوں کو مرکز صحت میں آنے کی دعوت دیں۔ طالب نہ صرف بہت جلد سیکھ جاتے ہیں بلکہ کسی لحاظ سے مدد کا باعث بنتے ہیں۔ اگر آپ بچوں کو موقع دیں تو وہ بخوشی ایک وسیلہ بن جائیں گے۔

۶۔ ماں اور بچہ کی صحت کے متعلق اجلاس

حاملہ عورتوں اور چھوٹے بچوں کی ماؤں (۵ سال سے کم عمر بچوں کی ماؤں) کو اپنی اور بچوں کی ضروریات کے متعلق صحیح معلومات حاصل ہونا بڑا ضروری ہے۔ مرکز صحت میں باقاعدگی سے آنا، طبی معائنے کروانے اور سیکھنے کا اچھا موقع ہے۔ ماؤں سے کہیں کہ وہ اپنے بچوں کی صحت کے ریکارڈ رکھیں اور ہر مہینے اپنے بچوں کی عمر اور وزن درج کروانے کے لیے انہیں اپنے ساتھ مرکز صحت میں لے کر آئیں۔ جو مائیں صحت کی راہ والے چارٹ کو بخوبی سمجھتی ہیں وہ عموماً اس بات پر فخر کرتی ہیں کہ ان کے بچے اچھے طریقے سے کھا اور نشوونما پا رہے ہیں۔ ان طریقہ عورتیں بھی ان چارٹوں کو سمجھنا سیکھ سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ دلچسپی لینے والی ماؤں کو ایسی سرگرمیوں کی تنظیم اور رہنمائی کرنا سکھانے میں مدد کر سکیں۔

۷۔ گھروں میں ملاقاتیں

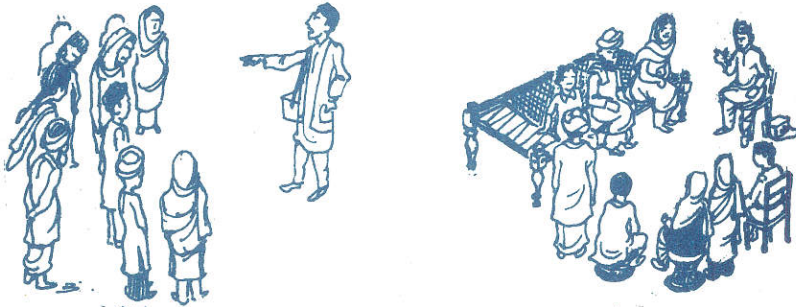
لوگوں کے گھر جا کر دوستی اور واقفیت پیدا کریں جن لوگوں کو خاص مسائل درپیش ہوں، جو اکثر مرکز صحت میں بھی نہ آتے ہوں، اور جو لوگ اجتماعی سرگرمیوں میں کبھی حصہ نہ لینے ہوں، ان کے گھروں میں ملاقات کے واسطے خصوصاً جایا کریں۔ لیکن لوگوں کی پردہ داری کا خیال رکھیں۔ اگر آپ کی ملاقاتیں دوستانہ نہیں ہو سکتیں تو ملاقات نہ کریں یعنی جب تک کہ بچے یا بے یار و مددگار لوگ خطرے میں نہ ہوں۔

اجلاس میں تبادلہ خیالات کرنے کے طریقے:

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ دیکھیں گے کہ لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے میں آپ کی کامیابی کا انحصار آپ کے طبی اور تکنیکی علم کی بجائے استاد ہونے کے فن پر ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب سارا معاشرہ مل کر یہ کام کرے تو نوب ہی بڑے مسائل کو حل کیا جاسکتا ہے۔

لوگ صرف زبانی بتاتی ہوئی باتوں سے زیادہ نہیں سیکھتے۔ بلکہ وہ ان چیزوں سے سیکھتے ہیں جو وہ سوچتے، محسوس کرتے، جن کے متعلق بات چیت کرتے، جنہیں دیکھتے اور جن کے لیے وہ اکٹھے مل کر کام کرتے ہیں۔

لہذا اچھا استاد کرسی پر بیٹھ کے لوگوں کو اپنی باتوں سے بیزار نہیں کرتا بلکہ وہ ان سے بات چیت کرتا، اور باہم مل کر کام کرتا ہے۔ وہ لوگوں کو اپنی ضروریات کے متعلق طریقے سے سوچنے اور انہیں پورا کرنے کے لیے مناسب تدابیر بنانے میں مدد کرتا ہے وہ اپنے خیالات کو کھلے اور دوستانہ طریقے سے دوسروں تک پہنچانے کے لیے موقع کی تاک میں رہتا ہے۔



ان پر اپنی باتیں مت چھوڑیں۔

لوگوں کے ساتھ گفتگو کریں۔

شاید کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کا سب سے بڑا احسان اپنے لوگوں کو ان کی صلاحیتوں سے روشناس کرانا ہو..... یعنی ان کی مدد کرنا کہ وہ اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کریں۔ بعض اوقات دیہاتی لوگ اپنی ناپسندیدہ چیزوں کو محض اس لیے تبدیل نہیں کرتے کیونکہ وہ پورے دل سے کوشش نہیں کرتے۔ کئی دفعہ وہ اپنے آپ کو جاہل اور بے بس تصور کر لیتے ہیں لیکن دراصل وہ جاہل ہوتے ہیں نہ بے بس۔ بیشتر دیہاتی لوگ ان پٹھ

ہو کر بھی ہنرمند اور سمجھدار ہوتے ہیں۔ وہ پہلے ہی اپنے اوزاروں، کھیتی باڑی، اور تعمیر کردہ چیزوں سے اپنے گرد و نواح میں بڑی تبدیلیاں لارہے ہیں۔ یہ لوگ کئی ایسے ضروری کام کر سکتے ہیں جو زیادہ تعلیم یافتہ لوگ نہیں کر سکتے۔

اگر آپ لوگوں کی سمجھ میں یہ بات ڈال دیں کہ ان کے پاس پہلے ہی علم کا بہت بڑا ذخیرہ ہے اور وہ اپنے گرد و نواح کو تبدیل کرنے میں بہت کچھ کر چکے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ سمجھ جائیں کہ وہ مزید علم حاصل کرنے اور تبدیلیاں لانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ انکھے مل کر کام کرنے سے وہ اپنی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے اس سے بھی بڑی بڑی تبدیلیاں لانے کی قابلیت رکھتے ہیں۔

تو پھر آپ یہ ساری باتیں لوگوں کو کیسے بتا سکتے ہیں؟ اکثر آپ ایسا نہیں کر سکتے ہیں!! لیکن آپ انہیں بتا کر خیالات کے اجلاس میں بلوا کر ضرور ایسا کر سکتے ہیں۔ اس طرح وہ خود ہی یہ باتیں جان جائیں گے۔ آپ خود زیادہ نہ بولیں لیکن چند سوالات پوچھیں تاکہ بات چیت کا سلسلہ شروع ہو سکے۔ اگلے صفحہ پر ایک کسان خاندان کی تصویر ہے، اس طرح کی تصویریں باعث مدد ثابت ہو سکتی ہیں۔ آپ اپنے علاقے کے مطابق خود تصویر بنائیں تاکہ تمام چیزیں، مکان، لوگ، جانور اور فصلیں وغیرہ لوگ دیکھ کر پہچان سکیں۔ شاید غیر علاقوں کی تصاویر ان کی سمجھ میں نہ آئیں۔ لہذا ان کی جانی پہچانی یعنی ان ہی کی طرح کی تصاویر بنا کر انہیں دکھائیں۔ لوگوں کو باہم بانٹ بیٹ کر لے اور سوچتے پر آمادہ کرنے کے لیے تصاویر استعمال کریں!



لوگوں کی جماعت (اجلاس) کو اسی طرح کی ایک تصویر دکھا کر انہیں اپنی اپنی خیال آرائی کرنے کو کہیں۔ ان سے سوالات پوچھیں جن سے وہ اپنے علم اور صلاحیتوں کے متعلق بات چیت کرنا شروع کر دیں۔ اسے چند سوالات مندرجہ ذیل ہیں:

- اس تصویر میں کون ہیں اور وہ کیسے رہتے ہیں؟
- ان لوگوں کے آنے سے پہلے یہ زمین کیسی تھی؟
- ان لوگوں نے اپنے گرد و نواح کو کیسے تبدیل کیا ہے؟
- ان تبدیلیوں سے ان کی صحت اور فلاح و بہبود پر کیا اثر پڑا ہے؟
- یہ لوگ اور کیا کیا تبدیلیاں کر سکتے ہیں؟ یہ اور کیا کرنا سیکھ سکتے ہیں؟ کون سی چیز ان کی راہ میں رکاوٹ کا باعث ہے؟ کیا لوگ اپنے علم میں اضافہ کر سکتے ہیں؟
- ان لوگوں نے کھیتی باڑی کہاں سے سیکھی؟ کس نے انہیں سکھایا؟
- اگر کوئی ڈاکٹر یا وکیل اتنے ہی پیسے اور اوزار ساتھ لے کر آئے تو کیا وہ بھی انہی ہی اچھی کھیتی باڑی کر سکے گا؟ کیوں؟ یا کیوں نہیں؟
- کن باتوں میں یہ لوگ ہماری ہی طرح ہیں؟

اس طرح کا تبادلہ خیالات لوگوں میں خود اعتمادی اور ایسی ہی تبدیلیاں لانے کی صلاحیت اجاگر کرتا ہے۔ یوں وہ خود کو اپنے معاشرے کا حصہ سمجھ کر خلوص دل سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

پہلے پہل آپ دیکھیں گے کہ لوگ بات چیت کرنے اور اپنے خیالات کا اظہار کرنے سے کتر اتنے ہیں۔ لیکن کچھ دیر کے بعد وہ عموماً زیادہ آزادانہ گفتگو کرنا شروع کر دیں گے اور بذات خود بہت ضروری سوالات پوچھیں گے۔ اپنے احساسات کا اظہار اور بلا خوف گفتگو کرنے میں ہر ایک کی حوصلہ افزائی کریں۔

جو لوگ زیادہ بولتے ہوں ان سے درخواست کریں کہ وہ کم بولنے والوں کو بھی بولنے کا موقع دیں۔

آپ اس طرح کا تبادلہ خیالات شروع کرنے والی کئی تصاویر اور خاکے استعمال کر سکتے ہیں۔ بس یہ خیال رہے کہ خاکے یا تصویر سے ان کے مسائل، اسباب اور ممکن حل واضح ہوں۔

نیچے دکھائی ہوئی تصویر یا خاکے کی کن چیزوں کا ذکر کے یا سوال پوچھ کر آپ لوگوں کی توجہ بیمار بچے کی حالت کے اسباب کی طرف مبذول کر سکتے ہیں؟



ایسے سوالات پوچھنے کی کوشش کریں جو مزید سوالات پوچھنے کا باعث بنیں۔ یعنی لوگوں کو خود سوالات پوچھنے پر مجبور کریں۔ اس طرح کی کسی تصویر پر ٹیکس آرائی کرتے وقت آپ کے لوگ اسہال سے موت کے کن کن اسباب کے بارے سوچیں گے؟



اس کتاب کا بہترین مصرف

ہر بڑا چالاک شخص اس کتاب کو اپنے گھر میں استعمال کر سکتا ہے جو پڑھ نہیں سکتے وہ تصاویر سے دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اس کتاب کا بہترین مصرف اور اس سے پورا فائدہ اٹھانے

کے لیے چند ہدایات از حد ضروری ہیں۔ ہر کام مختلف طریقوں سے سرانجام دیا جاسکتا ہے کارکن صحت یا جو کوئی بھی اس کتاب کو تقسیم کرے اسے یقین کر لینا چاہیے کہ لوگ

جہاں ڈاکٹر نہیں

مصل نہرست مضامین ہر صفحت اور فرہنگ کے استعمال کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ اس کتاب میں سے مختلف چیزوں کو تلاش کرنے کی مثالیں دینے میں بھی احتیاط کریں۔ ایسے شخص کی حوصلہ افزائی کریں کہ کتاب کے اُن حصوں کو بغور پڑھے جو اس کی یہ سمجھنے میں مدد کریں کہ کون سی چیز اس کے لیے مفید اور کونسی مضر ہے نیز یہ کہ کب مدد طلب کرنی چاہیے۔ بیماری کے شروع ہونے سے پہلے اس کی روک تھام کی اہمیت واضح کریں۔ لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ گیارہواں اور بارہواں باب توجہ سے پڑھیں۔ یہ دونوں باب صحیح کھانے اور صحت ستھرا بننے (ذاتی حفظانِ صحت اور حفظانِ صحت عامہ) کے متعلق ہیں۔

ان باتوں میں سے بیشتر تو مختصر اُبتائی جاسکتی ہیں لیکن جتنا زیادہ وقت آپ لوگوں کو اس کتاب کا استعمال سمجھانے یا اسے مل کر پڑھنے اور استعمال کرنے میں لگائیں گے اتنا ہی زیادہ وہ اس سے فائدہ اٹھائیں گے۔

بطور کارکن صحت آپ لوگوں کو چھوٹے چھوٹے گروہوں کی صورت میں بیٹھ کر پوری کتاب پڑھنے کی تاکید کر سکتے ہیں۔ اس طرح ایک وقت میں صرف ایک باب پڑھ کر اس پر تبادلہٴ خیالات کیا جاسکتا ہے۔ اپنے علاقے کے بڑے مسائل کا جائزہ لیں کہ پہلے سے موجود صحت کے مسائل کے بارے کیا کیا جانا چاہیے اور مستقبل میں اس قسم کے مسائل کو کیسے روکا جاسکتا ہے۔ اپنے لوگوں کی توجہ مستقبل کی طرف مبذول کرائیں۔

دلچسپی رکھنے والے حضرات ایک چھوٹی سی جماعت کی حیثیت سے اکٹھے اس کتاب کو بطور نصاب استعمال کر سکتے ہیں۔ اس جماعت کے ارکان مختلف مسائل کی شناخت علاج اور ان کی روک تھام کرنے کے متعلق بات چیت کر سکتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کو باری باری پڑھا سکتے ہیں۔

حصولِ علم کو پر لطف بنانے کے لیے آپ بعض حالات کی اداکاری کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کوئی شخص کسی خاص مرض میں مبتلا مریض کی اداکاری کر سکتا ہے۔ یوں وہ سب کو بتا سکتا ہے کہ اس حالت میں وہ کیا کیا محسوس کرتا ہے۔ دوسرے لوگ اس سے سوال پوچھتے اور اس کا معائنہ کرتے ہیں (تیسرا باب) اس کی تکلیف اور علاج کا پتہ لگانے کے لیے کتاب استعمال کریں۔ بیماری کے متعلق مزید سیکھنے کے لیے گروہ کو چاہیے کہ بیمار شخص کو بھی اپنے ساتھ شامل کرے۔ تاکہ وہ بھی اپنے مرض سے واقف ہو سکے۔ آخر کار سب کو مل کر اس

مرض کی روک تھام پر تبادلہ خیالات کرنا چاہیے۔ یہ سب کچھ جماعت ہی میں اداکاری کے ذریعہ پیش کیا جاسکتا ہے۔

بحثیں کارکن صحت آپ اس کتاب کو صحیح طور پر استعمال کرنے میں لوگوں کی بہترین طریقے سے یوں مدد کر سکتے ہیں کہ جب لوگ آپ کے پاس علاج کے لیے آئیں تو ان سے کہیں کہ وہ خود ہی اپنی یا اپنے بچے کی تکلیف اس کتاب میں سے ڈھونڈ کر اس کا علاج کرنا بھی سیکھیں۔ بیشک یوں کرنے کے لیے کافی وقت درکار ہے لیکن مریضوں کے لیے سب کچھ کرنے سے یہ کئی درجے بہتر ہے۔ کسی غلطی ہونے یا کوئی اہم نقطہ نظر انداز ہو جانے کی صورت میں ہی آپ بیچ میں آتے اور درست طریقہ سے علاج کرنا سکھاتے ہیں۔ یوں بیماری بھی حصول علم کا موقع فراہم کرتی ہے۔ جہاں کہیں سے بھی علم کی روشنی مل سکے اسے حاصل کریں۔

عزیزم دیہی کارکن صحت — آپ جو بھی ہیں اور جہاں بھی ہیں چاہے آپ سرکاری، یا غیر سرکاری عہدے پر فائز ہوں یا نہ، یا چاہے آپ بھی میری طرح دوسروں کی فلاح و بہبود میں دلچسپی رکھنے والے ہوں۔ اس کتاب کو اچھی طرح استعمال کریں یہ کتاب ہر ایک کے لیے مفید ہے۔

مگر یاد رکھیں کہ تحفظ کا سب سے بڑا اور اہم ترین جزو آپ کو اس کتاب میں ملے گا نہ کسی اور میں۔ اچھی صحت کی کنجی آپ اور آپ کے لوگوں کے پاس ہے۔ اس کی کامیابی کا انحصار آپ لوگوں کے آپس میں پیار، محبت، فکر و حفاظت، خلوص، تیمارداری، اور قدر دانی پر ہے۔ اگر آپ اپنے معاشرے کو صحت مند اور خوشحال دیکھنا چاہتے ہیں تو انہی صفات بنیاد بنا کر ان پر تعمیر کریں۔

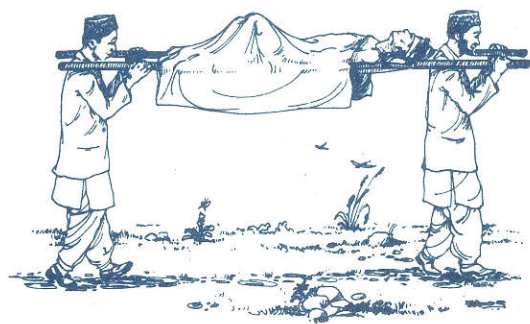
ایک دوسرے کی فکر و حفاظت اور ہم جنسوں کے دکھ سکھ کی شراکت ہی صحت و تندرستی کی کنجیاں ہیں۔

آپ کا مخلص

ڈیوڈ ووتر

جہاں ڈاکٹر نہیں





الجاب

باب ۱

گھریلو علاج معالجے اور مشہور عقیدے

اس دنیا میں ہر جگہ لوگ گھریلو علاج معالجے استعمال کرتے ہیں۔ کئی جگہوں پر شفا پانے کے پرانے باروایتی طریقے سینکڑوں برسوں سے نسل در نسل چلے آتے ہیں۔ بعض گھریلو علاجوں کی اہمیت زیادہ ہے اور بعض کی کم، اور کچھ خطرناک نقصان دہ بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لیے گھریلو علاج معالجے جدید دواؤں کی طرح احتیاط سے استعمال کرنے چاہئیں۔

گھریلو علاج معالجے صرف اسی وقت استعمال کریں جب آپ کو یقین ہو کہ وہ نقصان دہ نہیں ہیں اور آپ ان کے استعمال سے بخوبی واقف ہیں۔



مفید علاج بہت سی بیماریوں کیلئے آزمودہ گھریلو علاج معالجے جدید دواؤں کی طرح ہیں یا ان سے بھی بہتر۔ وہ عموماً سستے اور کئی حالتوں میں زیادہ محفوظ بھی ہوتے ہیں۔

مثلاً مختلف جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ جوشنابے یا چائے جو لوگ کھانسی اور زکام کے لیے بطور گھریلو علاج استعمال کرتے ہیں وہ کھانسی کے شربتوں اور بعض ڈاکٹروں کی تجویز کردہ قوی دواؤں کی نسبت زیادہ مفید اور کم مسائل پیدا کرتی ہے۔

کھانسی زکام اور عام اسہال کے لیے جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ دوائیاں جدید دواؤں سے بہتر، سستی اور زیادہ محفوظ ہوتی ہیں۔

مزید برآں مختلف قسم کی چائے اور میٹھے شربتات جو مائیں پیچش میں مبتلا بچوں کو پلاتی ہیں۔ عموماً جدید دواؤں

کی نسبت زیادہ قابل اعتماد اور کارآمد ہوتے ہیں۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ سال میں مبتلا پکے کوافر مقلد میں مالت مہیا کی جائیں۔

گھریلو علاج معالجے کی حدود

بعض بیماریوں میں گھریلو علاج معالجے مفید ہوتے ہیں اور بعض میں جدید دواؤں کا علاج بہتر ہوتا ہے۔ یہ بات عموماً تشویشناک عفونتوں (Infection) کے لیے درست ہے۔ نمونیا، کزاز، میعادی بخار، تپ دق ورم زائدہ، اپنڈکس کا درد جنسی امراض اور زچگی کے بخار کا جتنی جلدی ہو سکے جدید دواؤں سے علاج کرنا چاہیے۔ ان بیماریوں کے لیے محض گھریلو علاج معالجوں میں وقت ضائع نہ کریں۔

بعض اوقات گھریلو علاج معالجوں کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے میں تمیز کرنا قدرے مشکل ہوتا ہے۔ ابھی اور محتاط مطالعہ کی ضرورت ہے اسی وجہ سے:

تشویشناک بیماریوں کا علاج جدید دوائیوں سے کرنا عموماً زیادہ محفوظ ہے۔ اگر ممکن ہو تو کسی کارکن صحت کے مشورے کے مطابق علاج کریں۔

پرانے اور نئے طریقے

صحت کی ضروریات پوری کرنے کے لیے کئی نئے طریقے پرانے طریقوں سے زیادہ کارآمد ہیں۔ مگر بعض اوقات پرانے اور روایتی طریقے ہی بہترین ثابت ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر بچوں یا بوڑھوں کی حفاظت کرنے کے پرانے اور روایتی طریقے عموماً نئے طریقوں سے زیادہ معتبر، پر محبت اور کارآمد ہوتے ہیں۔ زیادہ عرصہ نہیں ہوا کہ ہر کوئی سوچتا تھا کہ ماں کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے بہترین غذا ہے۔ وہ درست تھا! پھر ڈبوں میں مصنوعی دودھ بند کرنے والی بڑی کمپنیوں نے ماؤں کو ورغلانا شروع کر دیا کہ بوتل سے دودھ پلانا بہتر ہے۔ یہ غلط ہے۔ مگر بہت سی ماؤں نے ان کا یقین کر کے اپنے بچوں کو بوتل سے دودھ پلانا شروع کر دیا۔ نتیجتاً ہزار ہا بچے غیر ضروری تکلیف، عفونت Infection اور بھوک کی وجہ سے مر گئے۔ ان ہی وجوہات کی بنا پر ماں کے دودھ کو بہترین غذا قرار دیا جاتا ہے۔

اپنی ابھی روایات کا استہرام کرنے ہوئے انہیں قائم رکھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

صحت بخش عقائد



کچھ گھریلو علاج جسم پر براہ راست اثر انداز ہونے ہیں۔ کچھ علاج محض اس لیے کارآمد ہوتے ہیں کیونکہ لوگ ان پر یقین رکھتے ہیں۔ عقیدوں کی شفا بخش طاقت بڑی قوی ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک دفعہ میں نے ایک آدمی کو دیکھا جو شدید سر درد میں مبتلا تھا۔ اس کے مرض کو دور کرنے کے لیے ایک عورت نے اسے کچالو کا چھڑا ساٹھ دیا۔ اس نے اسے بتایا کہ یہ ایک قوی دافع درد ہے۔ اس آدمی نے عورت کا یقین کر لیا اور جلد ہی اس کا درد کاخوار ہو گیا۔

صاف ظاہر ہے کہ اس آدمی کا اس علاج پر یقین تھا۔ اسی یقین نے اسے شفا دی نہ کہ کچالو نے۔ بہت سے گھریلو علاج معالجے ایسے ہی ہیں وہ اس لیے زیادہ اثر کرتے ہیں کیونکہ لوگوں کا ان پر یقین ہے۔ اسی وجہ سے وہ ان بیماریوں سے شفا دینے کے لیے جو جزوی طور پر لوگوں کے ذہنوں میں ہوتی ہیں یا جو کسی کے عقائد، فکر اور خوف سے پیدا ہوتی ہیں خصوصاً کارآمد ہیں۔ بیماریوں کے اس گروہ میں جادوگری، غیر معقول دیوانگی کے خوف، اضطراب، اعصابی تناؤ، دہرے کی بعض حالتیں، ہچکیاں، ہاضمہ کی خرابی، معدے کے ناسور، آدھے سر کے درد، اور مسے بھی شامل ہیں۔ ان جملہ مسائل کے لیے معالج کا طریقہ کار یا 'دست شفا' بہت ضروری ہو سکتا ہے۔ عموماً یہ کوشش ہوتی ہے کہ آپ اس پر یہ ظاہر کریں کہ آپ اس کی پرواہ کرتے ہیں اور مریض کو شفا یا بی کا یقین دلائیں یا صرف اس کے آرام کرنے میں مدد کریں۔ بعض اوقات کسی شخص کا کسی علاج میں یقین ایسے مسائل کے حل میں باعث مدد ثابت ہو سکتا ہے جن کا سبب بالکل جسمانی ہو۔

مثال کے طور پر میکسیکو کے دیہاتی لوگ زہریلے سانپ کے ڈسنے کا مسد رجبہ ذیل علاج کرنے ہیں :

۱۔ لکڑی کے پتوں کا استعمال کرنا ۲۔ سانپ کو دانتوں سے کاٹنا ۳۔ ڈسے ہوئے مقام پر تبا کو لگانا



۴۔ ڈسے ہوئے مقام پر زہریلی چھپکلی کی کھال لگانا ۵۔ ڈسے ہوئے مقام پر سانپ کا صفر ملنا (ریبے کی رطوبت)



دوسرے ممالک میں سانپ کے کاٹنے کے لیے لوگوں کے پاس اپنے اپنے علاج معالجے ہیں جو عموماً بہت متفرق ہوتے ہیں۔ جہاں تک ہم جانتے ہیں ان گھریلو علاجوں میں سے کوئی بھی سانپ کے کاٹنے کے خلاف براہ راست اثر نہیں رکھتا۔ جو شخص یہ کہتا ہے کہ گھریلو علاج معالجے نے اسے سانپ کے زہر کے نقصان سے بچا لیا تھا غالباً اسے کسی زہریلے سانپ نے کاٹا تھا۔ تو بھی اگر کوئی شخص ان میں یقین رکھتا ہے تو گھریلو علاج معالجوں سے کوئی بھی اسے فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ اگر یہ اس کی گھبراہٹ کو کم کر دیتا ہے تو اس کی نبض آہستہ ہو جاتی ہے وہ کم حرکت کرے گا اور نتیجتاً زہر اس کے جسم میں کم سرایت کرے گا۔ لہذا خطرہ کم ہے!

مگر ان گھریلو علاج معالجوں کے فائدے محدود ہیں۔ جہاں تک ہم جانتے ہیں ان کے عام استعمال کے باوجود بہت سارے لوگ شدید بیمار ہو جاتے ہیں یا سانپ کے کاٹنے سے مر جاتے ہیں۔

زہریلی کاٹ کے لیے (چاہے وہ سانپ، بچھو، مکڑے، بھڑیا کسی دوسرے زہریلے جانور کی ہو) عام گھریلو علاج معالجے عقیدے کی قوت شافی کے آگے زیادہ اثر نہیں رکھتے۔

نوٹ: سانپ کے ڈسے کے لیے عام طور پر جدید علاج بہتر ہے۔ اس لیے تیار رہیں۔ ضرورت

جہاں ڈاکٹر نہیں

پڑنے سے پہلے ہی تریاق حاصل کر لیں۔ وقت گزر جانے تک انتظار نہ کریں۔

بیمار کر دینے والے عقیدے

عقیدے کی قوت لوگوں کی صحت یابی میں مددگار تو ثابت ہو سکتی ہے مگر ان کو نقصان بھی پہنچا سکتی ہے۔ اگر کوئی شخص کافی یقین رکھتا ہو کہ کوئی چیز اسے تکلیف دے گی تو اس کا اپنا خوف ہی اسے بیمار کر سکتا ہے۔ مثلاً:



ایک دفعہ مجھے ایک عورت کے علاج کے لیے بلایا گیا جس کا حمل گر چکا تھا مگر ابھی تک ٹھوڑا ٹھوڑا خون جاری تھا۔ گھر کے نزدیک ایک ماٹے کا درخت تھا لہذا میں نے بھڑکیا کہ وہ ماٹے کے رس کا ایک گلاس پی لے۔ ماٹے میں جیتا میں 'سی' ہوتا ہے جو خون کی مایوں کو تقویت بخشتا ہے۔ اس نے اسے پی لیا۔ مگر وہ خوفزدہ تھی کہ یہ اسے نقصان پہنچائے گا۔ اس کا خوف اتنا بڑھا کہ وہ جلد ہی سخت بیمار پڑ گئی۔ میں نے اس کا معائنہ کیا، مگر جسمانی طور پر اس کی کسی تکلیف کو نہ پاسکا۔ میں نے اسے تسلی دینے کی کوشش کی اور بتایا کہ وہ خطرے میں مبتلا نہیں ہے مگر وہ کہتی تھی کہ وہ مر جائے گی۔ آخر کار میں نے اسے کشید شدہ (بالکل صاف پانی کا ایک ٹیکہ لگا دیا۔ کشید شدہ پانی کوئی طبی اثر نہیں رکھتا۔ چونکہ اس کا ٹیکوں پر بہت ایمان تھا اس لیے وہ بہت جلد ٹھیک ہو گئی۔

در اصل رس نے اسے ضرر نہیں پہنچایا تھا۔ اس کو صرف اس کے یقین اور عقیدے نے ضرر پہنچایا تھا کہ رس اسے بیمار کر دے گا اور ٹیکوں میں یقین سے ہی وہ صحت یاب ہو گئی۔ اسی طرح بہت سے لوگ جادوگر، ٹیکوں، خوراک، اور دوسری اشیاء کے متعلق بہت سے غلط عقیدوں پر یقین رکھتے ہیں اس کا نتیجہ بھر ضروری تکلیف ہے۔

شاید ایک لحاظ سے میں نے اس عورت کی مدد کی۔ مگر جتنا زیادہ میں اس کے بارے میں سوچتا اتنا ہی مجھے احساس ہوتا کہ میں نے اس کے ساتھ غلط سلوک کیا ہے۔ میں نے غلط عقیدے میں اس کے

یقین کو چھپا کیا تھا۔ اس سے مجھے بڑی پریشانی ہوئی۔ میں اس کی غلط فہمی دور کرنا چاہتا تھا۔ لہذا چند روز کے بعد جب وہ بالکل ٹھیک ہو چکی تھی میں اس کے گھر گیا اور اپنے کپے کیلئے مغذرت چاہی۔ میں نے اسے سمجھایا کہ اسے ماٹے کے رس نے نہیں بلکہ اس کے خوف نے بیمار کر دیا تھا۔ نیز پانی کے ٹپکے نے نہیں بلکہ اس کے خوف سے چھٹکارے نے اسے تندرست ہونے میں مدد دی تھی۔

شاید ماٹے، ٹپکے، اور اپنے دماغ کی چالوں کے متعلق حقیقت کو سمجھنے سے یہ عورت اور اس کا خاندان خوف سے آزاد ہو کر مستقبل میں اپنی صحت کی حفاظت کرنے کے لیے زیادہ اہل ہو جائیں گے کہونکہ خوف سے آزادی کا صحت کے ساتھ چولی دامن کا ساتھ ہے۔

بہت سی چیزیں محض اس لیے نقصان دہ ہیں کہونکہ لوگ ان کے ضرر رساں ہونے پر یقین رکھتے ہیں۔

جادوگری — کالاعلم — چشم بد

اگر کوئی شخص بالکل ہی یہ مانے کہ کوئی اور اسے نقصان پہنچانے کی قوت رکھتا ہے تو ممکن ہے کہ وہ صحیح معنی ہی بیمار پڑ جائے۔ جو مانتا ہے کہ اس پر جادو کیا گیا ہے یا اس پر چشم بد ڈالی گئی ہے درحقیقت اپنے ہی خوف کا شکار ہے۔



جادوگری دو سرے لوگوں پر کوئی قدرت نہیں رکھتی سوائے اپنی اہلیت کے جس کی بدولت وہ ان کو منوالیتی ہے کہ وہ ان پر قدرت رکھتی ہے۔ اسی لیے:

جادوگری پر یقین نہ رکھنے والے پر جادو ہمیشہ بے اثر ہوتا ہے

بعض لوگ جب عجیب اور

ڈراؤنی بیماریوں میں مبتلا ہو جائیں تو سوچتے ہیں کہ ان پر جادو کیا گیا ہے۔

اعضائے تناسل کی رسولیاں اور جگر کے پردے کے ورم جیسی بیماریوں کا جادوگری یا کالے علم سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ان کی وجوہات قدرتی ہیں۔

اپنا سرمایہ جادو کے علاج پر ضائع نہ کریں۔ بینک جادوگر جادوگری سے نجات دلانے کا دعوے کرنے میں بگڑے سب غلط ہے۔ آپ کسی جادوگر فی سے بدلہ لینے کی کوشش بھی نہ کریں کیونکہ اس سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ اگر آپ بہت بیمار ہیں تو طبی امداد کے لیے جائیں۔

اگر آپ کو عجیب بیماری ہے تو جادوگر فی پر الزام نہ جادو کے مریضوں کے منکر طبی مشورہ طلب کریں۔



عوامی عقائد اور گھریلو علاج معالجے کے بارے میں سوالوں کے جواب

یہ مثالیں میکسیکو کے پہاڑی علاقہ کی ہیں جسے میں بخوبی جانتا ہوں۔ شاید آپ کے علاقہ میں بھی کچھ عقائد ایسے ہی ہوں۔ اپنے علاقے کے صحت کی طرف راہنمائی کرنے والے اور نہ کرنے والے عقائد کے متعلق سیکھنے کے طریقے سوچیں۔



کیا یہ سچ ہے کہ اگر بچہ کا تالو اندر کی طرف دھنس جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر اسے خاص علاج ملیں تو اسے نہ ہوا تو وہ اسہال لگنے کی وجہ سے مر جائے گا؟



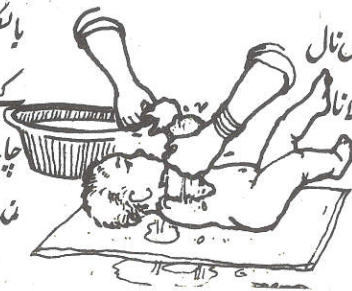
کیا یہ سچ ہے! لیکن اگر ماں آپو ڈین ملا ہوا نمک استعمال نہ کرے (یا کسی اور بنا پر بھی) تو بچے بھرے، بدنی خرابی کے شکار، بد نما، اور کند ذہن پیدا ہو سکتے ہیں



کیا یہ سچ ہے کہ مدہم روشنی ماں اور نومولود بچہ کی آنکھوں کے لیے زیادہ معقول ہے مگر اتنی روشنی ضرور ہونی چاہیے کہ دانی بہ دیکھ سکے کہ وہ کہا کر رہی ہے۔



کیا یہ سچ ہے کہ جب تک آنفل نال جھڑ جائے نومولود بچہ کو نہ لانا نہیں چاہیے؟



بالکل! جسم کے ساتھ پیوستہ آنفل نال کے حصہ کو جھڑنے تک خشک رکھتے چاہیے۔ مگر بچہ کو ایک صاف، نرم اور مندر کپڑے سے صاف کیا جاسکتا ہے

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچہ جھننے کے دوسرے دن
ماں کو گرم پانی سے نہانا چاہیے۔ بچہ
جھننے کے بعد ہفتوں تک نہ نہانے کا
رواج عفون کا باعث بن سکتا ہے۔



بچہ جھننے کے بعد ماں کو کتنی پرہیز
کرنے سے چاہیے؟

بالکل! ماں کا دودھ بوتل
سے بہتر غذا ہے کیونکہ یہ بچے کو عفون
یا بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔



؟



کیا یہ سچ ہے کہ چھاتی سے دودھ
پلانے کا طریقہ "جدید" بوتل سے
دودھ پلانے کے طریقے سے بہتر
ہے؟

بچہ جھننے کے بعد عورتوں کو
کسی بھی غذائیت سے بھرپور خوراک
سے پرہیز نہیں کرنا چاہیے بلکہ کافی
مقدار میں پھل، سبزیاں، دودھ،
اندھے، اناج اور پھلیاں کھانی چاہئیں۔



بچہ جھننے کے بعد پہلے چند
ہفتوں میں عورتوں کو کن غذاؤں
سے باز رہنا چاہیے؟

یہ بڑی مفید بات ہے۔
مریضوں کو ہر روز گرم پانی سے غسل
دینا چاہیے۔



کیا مریض کو غسل دینا مفید
ہے یا مضر؟

ہرگز نہیں! جب کسی کو بخار یا
نور ہو تو پھل اور رس باعثِ مدد بنتے
ہیں۔ وہ انجاندخون، بلغم یا کسی اور
قسم کا نقصان نہیں پہنچاتے۔ ان سے
جسم کی قوتِ مدافعت بڑھتی ہے۔



کیا یہ سچ ہے کہ اگر کسی کو زلہ
یا بخار ہو تو مائٹے، امرود اور دوسرے
پھل اس کے لیے نقصان دہ ہوتے
ہیں؟



جہاں ڈاکٹر نہیں

کیا یہ سچ ہے کہ اگر کسی شخص کو بخار ہو تو اسے ڈھانپ دینا چاہیے تاکہ ہوا اسے نقصان نہ پہنچا سکے؟



کیا یہ سچ ہے کہ بید کے درخت کی پھال میں سے بنائی ہوئی چائے بخار اتارنے اور درد رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ بید کی پھال میں اسپرین سے کافی ملتی جلتی ایک قدرتی دوا ہوتی ہے۔



اندر دھنسا ہوتا لو



نومولود بچے کے سر پر نرم حصے کو تالو کہتے ہیں۔ اس مقام پر ایجنٹی ٹک کھوپڑی کی ہڈیاں مکمل طور سے بنی نہیں ہوتیں۔ بالعموم اس نرم حصے کو مکمل طور پر بننے میں ایک سے ڈیڑھ سال کا عرصہ لگتا ہے۔

مختلف ممالک میں مائیں جانتی ہیں کہ جب یہ نرم حصہ اندر کی جانب دھنس جاتا ہے تو ان کے بچوں کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اس امر کی وضاحت کرنے کے لیے ان کے

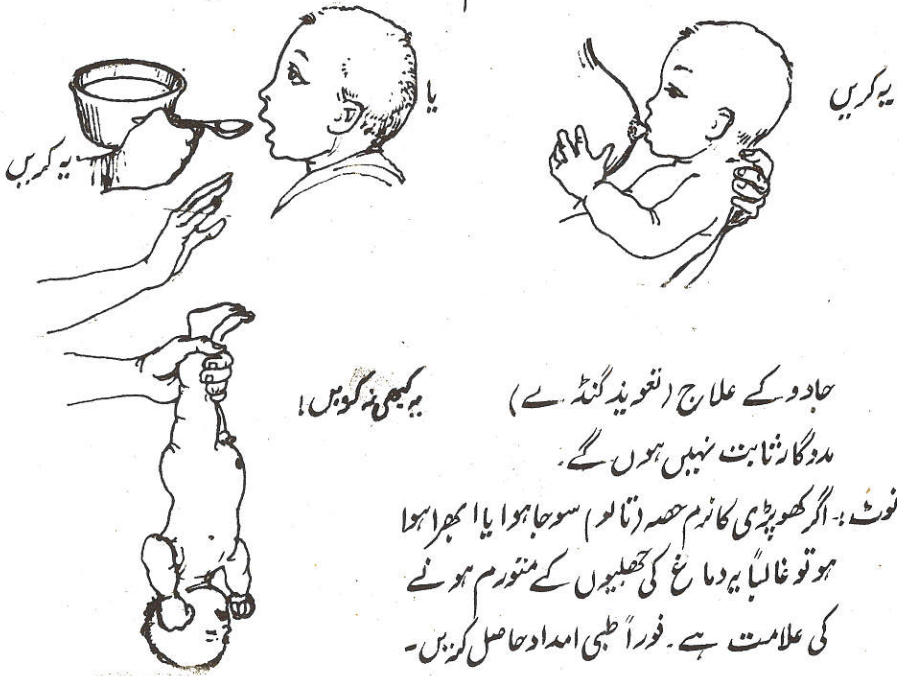
بہت سے عقیدے ہیں۔ لاطینی امریکہ میں مائیں سوچتی ہیں کہ اس حالت میں بچہ کا دماغ نیچے کی طرف پھسل جاتا ہے۔ وہ نرم حصے پر چوسنے سے منہ کی چھت کو ادھر دبانے سے یا نیچے کو اٹا چک کر اس کے پاؤں پر چاٹنے مارنے سے اس کو ٹھیک کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ دھنسا ہوتا لو دراصل پانی کی کمی کی نشاندہی کرتا ہے۔

پانی کی کمی سے مراد یہ ہے کہ بچہ جتنا پانی پیتا ہے اس سے زیادہ ضائع کر دیتا ہے کیونکہ اس کو پیشاب لگے ہوئے ہیں یا تھکے کے عارضہ میں مبتلا ہے۔

علاج

- ۱۔ بچے کو بہت سی مائعیات دیں۔ پانی کی بجالی کرنے والے مشروبات، ماں کا دودھ یا ابلتا ہوا پانی دیں۔
- ۲۔ اگر ضرورت پڑے تو اسہال اور نئے کی دھواہات کا علاج کریں۔ اس کے لیے عموماً کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

دھنسنے ہوئے نرم حصے کا علاج کرنے کے لیے



یہ کریں

جادو کے علاج (تغوید گنڈے) یہ کبھی نہ کوئیں! مددگار ثابت نہیں ہوں گے۔

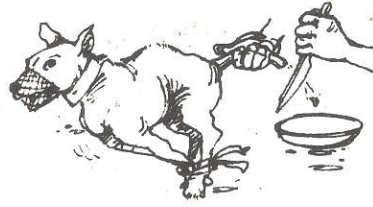
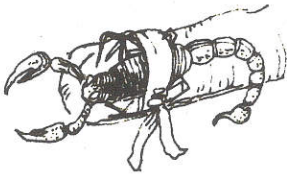
نوٹ:- اگر کھوپڑی کا نرم حصہ (تالو) سوجا ہوا یا ابھرا ہوا ہو تو غالباً یہ دماغ کی تھیلیوں کے متورم ہونے کی علامت ہے۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

گھریلو علاج معالجے کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے کی پہچان

چونکہ بہت سے لوگ گھریلو علاج معالجے کر رہے ہیں۔ اس لیے ضروری نہیں کہ یہ کارآمد یا محفوظ بھی ہوں۔ یہ جاننا عموماً مشکل ہوتا ہے کہ کون سے علاج مفید اور کون سے نقصان دہ ہیں۔ یقین دہانی کے لیے بغور مطالعہ کی ضرورت ہے۔ یہاں پر مندرجہ چار قوانین یہ بتانے میں مدد کر سکتے ہیں کہ کن کے کارآمد ہونے کے امکانات کمترین ہیں یا کون سے علاج خطرناک ہو سکتے ہیں۔ (مثالیس میکسیکو کے دیہات سے لی گئی ہیں)

بچھو مار کر باندھنا

سے بنی ہوئی چائے پینا



(۵) دانت نکالتے وقت اسہال کی روک نظام (۶) خسرے کے دانوں کو باہر نکالنے کے
کے بے بچے کے گلے میں سانپ کے لیے سنبل کے درخت کے چھکے سے
دانوں کا بنا ہوا ہار ڈالنا بنی ہوئی چائے پینا



ان اور دیگر ایسے علاقوں میں بدانت خود کوئی شفا کی قوت نہیں ہے۔ اگر لوگ ان میں یقین
رکھیں تو وہ کچھ فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ لیکن تشویشناک مسائل کے لیے پکا یقین کر لیں کہ ان کا
استعمال زیادہ مؤثر علاج میں تاخیر نہ کرنے پائے۔

طبی خواص کے حامل پودے

بیشتر پودے قوت شنافی کے حامل ہیں۔ بعض بہترین جدید ادویہ جنگلی جڑی بوٹیوں سے
تیار کی جاتی ہیں تاہم تمام "شفا بخش جڑی بوٹیاں" جو لوگ استعمال کرتے ہیں طبی اہمیت نہیں
رکھتیں اور جو رکھتی ہیں ان کو بعض اوقات غلط طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اپنے علاقے
کی جڑی بوٹیوں سے واقف ہونے کی کوشش کریں۔ نیز یہ بھی معلوم کریں کہ ان میں کون کون سی
قابل قدر ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

تجربہ دار! کسی طبی جڑی بوٹیوں اگر تجویز کردہ خوراک سے زیادہ کھائی جائیں تو زہر پہلی ہونے کے باعث مہلک ثابت ہوتی ہیں۔ بہت سی وجہ جدید و راول کا استعمال عموماً زیادہ محفوظ ہے کیونکہ ان کی مقدار کو جانچنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔



مندرجہ ذیل پودے اگر صحیح طریقے سے استعمال کیے جائیں تو مقید ثابت ہو سکتے ہیں۔



انجیلز ٹرمپٹ (دورا آربوہا)

اس کے پتوں اور سٹمٹ فیڈ خاندان کے دیگر ارکان کے پتوں میں ایک مفرد ودا ہوتی ہے جو انتڑیوں کی اینٹھن، پیٹ کے درد اور یہاں تک کہ پتے کے درد کو بھی ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔

انجیلز ٹرمپٹ کے ایک یا دو پتوں کو رگڑ کر ایک چمچ (ایک سو ملی لیٹر) پانی میں بھگو دیں۔
خوراک: ہر چار گھنٹے کے بعد ۱۰ سے ۵ قطرے (صرف بالغوں کے لیے)

انتباہ: اگر تجویز کردہ خوراک سے زیادہ استعمال کیا جائے تو انجیلز ٹرمپٹ بہت زیادہ زہریلا ہے۔ مگر دافع تشنج کی معیاری گولیوں کا استعمال محفوظ تر ہے



مکئی کاریشم (مکئی کی بالی کاریشم یا ریشم)

بعض اوقات مکئی کے ریشم سے بنائی ہوئی

چائے پائوں کی سوزش کم کرنے میں مدد دیتی

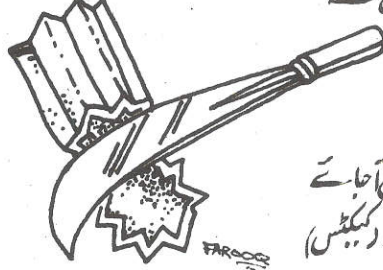
ہے۔ خصوصاً حاملہ خواتین اسے استعمال کرتی ہیں۔ مکئی کے ریشم کی ایک بڑی مٹھی بھر کر پانی میں ابال کر ایک دو گلاس پیئیں۔ یہ خطرناک نہیں ہے۔

کارڈن کیکیٹس (تھوہر کی ایک قسم)

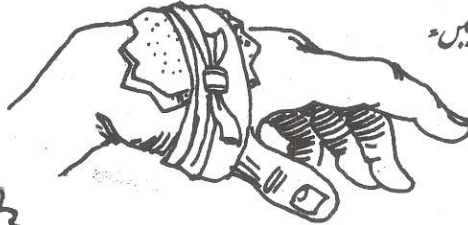
زخموں کو صاف کرنے کے لیے اگر ابلا ہو پانی دستیاب نہ ہو تو حضور ہر کارس استعمال کیا

جاسکتا ہے۔

تھوہر (کارڈن بیکٹس) زخموں سے بہتے خون کو بند کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کیونکہ اس کا رس کٹی ہوئی خون کی نالیوں کو بالکل بند کر دیتا ہے۔ صاف چاقو سے تھوہر (بیکٹس) کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اسے مضبوطی سے زخم پر دبا دیں۔



جب جریان خون قابو میں آجائے تو کپڑے کے ایک ٹکڑے سے (بیکٹس) تھوہر کے ٹکڑے کو زخم پر باندھ دیں۔ دوبارہ پین گھٹنے کے بعد تھوہر (بیکٹس) اتار کر زخم کو ابلے ہوئے پانی اور صابن سے دھو ڈالیں۔



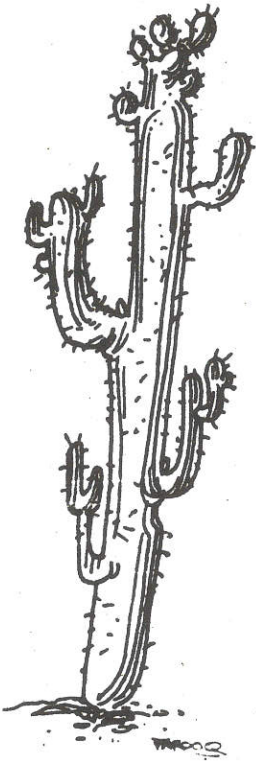
پیتیا

بکے پیتیتوں میں بکثرت تھائین پائے جاتے ہیں۔ نیز یہ باضمہ کیلے بھی مفید ہے۔ کمزور یا بوڑھے لوگوں کو گوشت، چوزہ یا انڈے کھانے کے بعد پیتیا میں گڑ بڑی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پیتیا ان کھانوں کو زرد ہضم بنا دیتا ہے۔

اگرچہ جدید دواؤں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہیں تاہم پیتیا ان تریلوں کے کرم نکالتے ہیں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

درخت کے تنے یا سبز پیتے کو کاٹنے سے جو دودھ نکلتا ہے اس کے تین یا چار پھوٹے چمچے (۱۵ سے ۲۰ ملی لیٹر) لے کر شہد کی برابر مقدار

جہاں ڈاکٹر نہیں



کے ساتھ ملائیں۔ پھر گرم پانی کی پیالی میں ہلائیں۔ اگر ممکن ہو تو ہلکے جلاب کے ساتھ پیئیں۔

ٹوٹی ہڈیوں کو صحیح مقام پر رکھنے کے لیے

خود ساختہ سانچے

میکسیکو میں پیپی گوجی Tapeguaje اگھلیوں کے خاندان کا ایک درخت ہا اور سولڈا کان سولڈا Solda Con Solda جیسے مختلف پودے سانچے بنانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں تاہم اگر کسی بھی پودے سے ایک شربت بنا لیا جائے جو سوکھ کر سخت ہو جائے اور جلد کو تکلیف نہ دے تو وہ پودا اس کام کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اپنے علاقے میں مختلف پودوں سے تجربہ کریں۔



پیپی گوجی سے سانچا بنانا۔ اس درخت کی ایک کلو گرام چھال کو ہ بیٹر پانی میں ڈال کر جوش دیں تا وقتیکہ ۲ بیٹر پانی باقی رہ جائے۔ اسے چھائیں اور ابالیں حتیٰ کہ ایک گاڑھا قوام بن جائے۔ فلائین یا صاف کپڑے کی پٹیاں اس قوام میں ڈوبائیں اور انہیں احتیاط سے مندرجہ ذیل طریقے سے استعمال کریں:

○ ہڈیوں کا صحیح حالت اور مقام پر

ہونا ضروری ہے۔

○ سانچہ کو پہلے جلد کے ساتھ براہ

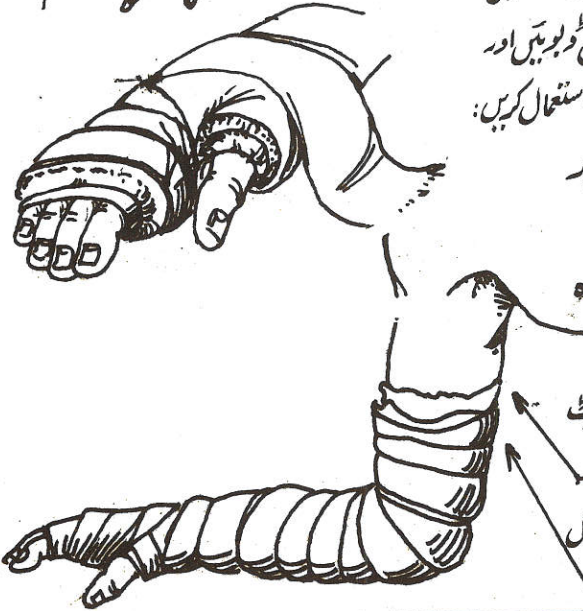
راست نہ لگائیں۔

○ بازو یا ٹانگ کو نرم کپڑے میں لپیٹ

دیں۔

○ اس کے اوپر روئی یا جنگلی سنبل

کی تر چڑھائیں۔



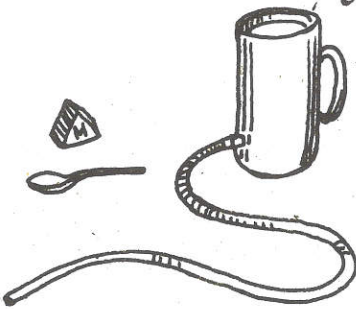
جہاں ڈاکٹر نہیں

- بالآخر کپڑے کی گیلی پٹیاں لگا دیں تاکہ ایک ایسا سانچہ بن جائے جو مضبوط تو ہو مگر زیادہ کسا ہوا نہ ہو۔ (تصویر پچھلے صفحے پر دیکھیں)
- یہ ضروری ہے کہ سانچہ بازو یا ٹانگ کو بخوبی ڈھانکے۔ اوپر والے جوڑے سے لے کر نیچے والے جوڑے تک بخوبی ڈھانکنے تاکہ ٹوٹی ہوئی ہڈیاں ہل نہ سکیں۔ (تصویر پچھلے صفحے پر دیکھیں)
- ٹوٹی ہوئی کلائی کے لیے سانچے سے تقریباً سارا بازو ڈھانپنا چاہیے۔ صرف انگلیوں کی پوروں کو نکٹا چھوڑ دیں تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ آیا ان کا رنگ صحیح ہے یا نہیں۔
- اگرچہ سانچہ لگانے وقت زیادہ کسا ہوا معلوم نہ بھی ہو تو بھی ٹوٹا ہوا عضو بعد خبردار! میں سوچ سکتا ہے۔ اگر مریض سانچہ کے زیادہ کسے ہوئے ہونے کی شکایت کرے یا اگر اس کے ہاتھوں یا پاؤں کی انگلیاں سرد، سفید یا نیلی ہو جائیں تو پہلا سانچہ اتار کر نیا اور ڈھیل سا سانچہ لگا دیں۔

حقن، جلاب اور مسہل کا استعمال

کئی لوگ زیادہ حقن اور جلاب لے کر معدے کو صاف رکھنے کے عادی بن گئے ہیں۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ معدے کو اس طرح صاف رکھنے کا شوق عالمی ہے۔

حقن اور مسہل بڑے مشہور گھریلو علاج ہیں۔ اور یہ عموماً بڑے خطرناک ہونے ہیں۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ بخار اور اسہال کو حقن (سفرے) کے ذریعہ انٹریڈوں میں پانی بھیجا (مسہل) یا قوی جلاب کے ذریعہ دھو کہ باہر نکالا جاسکتا ہے۔ بد قسمتی سے بیماری زدہ جسم کو صاف کرنے کی کوشش نقصان رسیدہ انٹریڈوں کو مزید زخمی کر دیتی ہے۔



حقن اور جلاب شاید نادر ہی فائدہ پہنچاتے ہیں۔ یہ عموماً خطرناک ہوتے ہیں۔

مندرجہ ذیل حالتوں میں حقن اور جلاب استعمال کرنا خطرناک ہے !
 — جب کسی کے پیٹ میں شدید درد یا درم زائدہ (اپنڈیکس کا درد) پسوں کی کوئی علامت ہو تو خواہ اس نے کئی دنوں تک پاخانہ نہ کیا ہو۔ جلاب یا حقن ہرگز استعمال نہ کریں۔
 — اگر کسی کی انتڑیوں میں گولی کا زخم یا کوئی اور زخم ہو تو اسے حقن یا نیز جلاب ہرگز نہ دیں۔
 — کسی کمزور اور بیمار شخص کو نیز جلاب ہرگز نہ دیں۔ یہ اسے مزید کمزور کر دے گا۔
 — نیز بخار، قے، ہیچش یا اسہال میں مبتلا بچہ کو جلاب یا مسهل ہرگز نہ دیں۔
 بار بار جلاب استعمال کرنا عادت ہی نہ بنالیں۔

حقن کے صحیح استعمال

- (۱) سادہ حقن قبض (سوکھا، سخت، مشکل سے آنے والا پاخانہ) توڑنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ صرف گرم پانی استعمال کریں یا پانی میں تھوڑا سا صابن ملا لیں۔
 (۲) جب کوئی شخص قے کی وجہ سے جسم کا بہت سا پانی ضائع کر بیٹھے تو آپ اسے آہستہ آہستہ پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب دے سکتے ہیں۔
 عام استعمال کے جانے والے مسهل اور جلاب

○ انڈیکس (کیسٹر آئل)	یہ تکلیف دہ مسهل ہیں جو عموماً فائدے سے زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ انہیں استعمال نہ کیا جائے۔
○ سینا کا پتہ	
○ کاسکارا	
○ میگنیشیم کاربونیٹ	یہ نمک کے مسهل ہیں۔ ان کو صرف قبض کے دوران بطور ہلکے جلاب استعمال کریں۔ انہیں زیادہ استعمال نہ کریں۔ جب پیٹ میں درد ہو تو قطعاً استعمال نہ کریں۔
○ میگنیشیم کا دودھ	
○ ایسک کے نمک (میگنیشیم سلفیٹ)	
○ معدنی تیل	یہ بعض اوقات بوا سیر میں مبتلا اشخاص کو قبض کی حالت میں دیا جاتا ہے۔ مگر یہ چکنے پتھروں کو نکالتے کی طرح ہوتا ہے۔ اس سے گریز کریں۔

- سماجی اصلاح کار کہہ سکتا ہے کہ بچوں کی ایسی غیر صحت مند حالتیں، جن سے انہیں اسہال لگتے ہیں دولت اور زمین کی غیر منصفانہ تقسیم کا نتیجہ ہیں۔
 - استناد تعلیم کی کمی جائے الزام بنا سکتا ہے۔
- اغرض لوگ بیماری کے سبب کو اپنے تجربہ اور نقطہ نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ تو پھر بیماری کا سبب بتانے میں حق بجانب کون ہے؟ ممکن ہے سب کے سب ہی مکمل یا جزوی طور پر ٹھیک ہوں۔
- اس کی وجہ یہ ہے کہ.....

بیماری عموماً مختلف اسباب کے امتزاج کا پھسل ہوتی ہے۔



مندرجہ بالا اسباب میں سے ہر ایک بچے کو اسہال لگنے کی وجہ کا ایک حصہ ہو سکتا ہے۔

بیماری کی روک تھام اور کامیاب علاج کے لیے آپ اپنے علاقے کی بیماریوں اور ان کی وجوہات کو جتنا بہتر طریقے سے سمجھیں اور جانیں گے، یہ علم اتنا ہی زیادہ باعث مدد ہوگا۔

”ہائے امیر اچھے کیوں؟“

اس کتاب میں مختلف بیماریوں کی وضاحت عموماً جدید اور سائنسی طب کے نظام اور اصطلاحات سے کی گئی ہے۔ اس کتاب سے استفادہ کرنے اور بتائی ہوئی ادویات کے محفوظ استعمال کی غرض سے آپ کو طبی فہم سے بیماریوں کی سوچ بوجھ رکھنا اور ان کی وجوہات کو جاننا ہوگا۔

مختلف قسم کی بیماریاں اور ان کے اسباب

بیماریوں کی روک تھام اور علاج کی غرض سے بیماریوں کو دو گروہوں میں تقسیم کر لینا باعث مدد ثابت ہوتا ہے۔

(۲) غیر متعدی بیماریاں

(۱) متعدی بیماریاں

۱ متعددی بیماریاں وہ ہیں جو ایک سے دوسرے شخص کو لگ جائیں۔ ان بیماریوں میں مبتلا لوگوں سے تندرست لوگوں کو بچانا چاہیے۔

۲ غیر متعددی بیماریاں وہ ہیں جو ایک سے دوسرے شخص کو نہ لگ سکیں۔ ان کی وجوہات اور ہوتی ہیں تاہم متعددی اور غیر متعددی بیماریوں کی پہچان آنا بہت ضروری ہے۔

غیر متعددی بیماریاں

غیر متعددی بیماریوں کے مختلف اسباب ہوتے ہیں۔ مگر یہ بیماریاں جراثیم، بیکٹیریا اور جسم پر حملہ آور ہونے والی دیگر اشیا نامیہ (جائدار اشیا) سے کبھی بھی پیدا نہیں ہوتیں۔ یہ بیماریاں ایک شخص سے دوسرے شخص کو نہیں لگتی، اس لیے یاد رکھیں کہ جراثیم کش ادویہ غیر متعددی بیماریوں کے علاج میں مفید نہیں ہوتیں۔

یاد رکھیں غیر متعددی بیماریوں کے لیے جراثیم کش ادویہ بے کار ہیں

غیر متعددی بیماریوں کی مثالیں

۳	۱	۲
جسم میں کسی چیز کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل؛ مثلاً	جسم کو کسی بیرونی چیز سے نقصان پہنچنے کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل؛ مثلاً	جسم میں کسی چیز کی فرسودگی یا اندرونی خرابی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل؛ مثلاً
○ سو تغذیہ (ناقص غذا)	○ بیش حساسیت (الرجی)	○ جوڑوں کا درد
○ پلگرا (ایک جلدی مرض)	○ دمہ	○ دل کا دورہ
○ فقر الدم (انیمیا یعنی خون کی کمی)	○ زہر	○ مرگی کے دورہ
○ گلہڑ	○ سائپ کا کاسٹا (ڈنسا)	○ آؤٹے سر کا درد
○ جلگر کا بھس (صلابت جلگر)	○ تبا کو نوشی کی وجہ سے کھانسی	○ موتیا بند
	○ زخم معدہ	○ سرطان
	○ شراب کے اثرات	

<p>دماغ سے شروع ہونے والے مسائل جنہیں "ذہنی امراض" بھی کہتے ہیں مثلاً ○ کسی غیر نقصان دہ چیز کے نقصان دہ ہونے کا خوف ○ عصبانی فکر (بے چینی) ○ بے قابو خوف ○ جادوگری میں یقین</p>	<p>پیدائشی مسائل: مثلاً ○ منقسم ہونٹ ○ مرگی (بعض اقسام) ○ مچھلی کی اور پٹھری آنکھیں ○ بچوں کی ذہنی پسماندگی ○ دیگر جسمانی عیب ○ پیدائشی نشانات</p>
--	--

متعدی بیماریاں

متعدی بیماریاں بیکٹیریا اور جسم کو نقصان پہنچانے والے دیگر جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں۔
یہ کسی طرح سے پھیلنے والی ہیں متعدی امراض پیدا کرنے والے چند اہم ترین جانداروں (جراثیم) کی
اقسام مندرجہ ذیل ہیں: نیز ان سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی مثالیں بھی درج ہیں۔

متعدی بیماریوں کی مثالیں

علاج کیلئے اہم دوا	پھیلنے یا جسم تک پہنچنے کا ذریعہ	بیماری کا نام	بیماری پیدا کرنے والا (جراثیم)
	ہوا کے ذریعے (کھانسی)	ٹپ وق	○
جراثیم کش ادویہ	گندے زخم	کنزاز (تشنج)	○
	گندی انگلیاں، گنداپانی، مکھیاں	بعض قسم کے اسہال	○
	ہوا کے ذریعے (کھانسی)	نمونیا (بعض اقسام)	○
	جنسی ملاپ	آنتھک اور سوزاک	○
	زکام کے ساتھ	کان درد	○
	گندی اشیاء سے تعلق	عقوتنی زخم	○
	براہ راست (چھونے سے)	پیپ بھرے زخم	○

دائرس	<p>○ نر کام، نر لہ، خسرہ</p> <p>○ کن پیرے، لاکڑا کا کڑا</p> <p>○ بچوں کا فالج</p> <p>○ دائرس سے لگنے والے</p> <p>○ پیچیش</p> <p>○ ہٹرک (بادلا پن)</p> <p>○ مسے</p>	<p>بیمار شخص سے</p> <p>ہوا کے ذریعے (کھانسنے سے)</p> <p>لکھنوں وغیرہ سے</p> <p>دائرسوں کا یا اثر</p> <p>مقابلہ نہیں کرتی</p> <p>جرثیم کش ادویہ</p> <p>مفید ثابت نہیں</p> <p>ہتیس بعض دائری</p> <p>امراض کی روک تھام</p> <p>کیسے حفاظتی ٹیکے</p> <p>مرد دیتے ہیں</p>	اسپرین اور دیگر
فنگس	<p>○ داو</p> <p>○ ایٹھلیٹس فٹ (Athlete's Foot)</p> <p>○ پیروں سے بدبو آنا</p> <p>○ جاک ارج (Jock Itch)</p>	<p>چھوٹے یا کپڑوں سے</p> <p>تیار کردہ مرہم</p> <p>انڈیسیٹینک</p> <p>پینزروک سالی سالک ایڈ</p> <p>گرسیوفل ون</p>	گندھک اور سرکہ سے
اندرونی طفیلی کیڑے	<p>○ انڈیویرس ہیں :</p> <p>○ کرم</p> <p>○ ایڈیا</p> <p>○ پیچیش</p> <p>○ خوں ہیں :</p> <p>○ ملیریا</p> <p>○ فیل پا</p>	<p>جسم کے اندر پائے</p> <p>جانے والے نقصان</p> <p>کیڑے،</p> <p>خون ہیں :</p> <p>ملیریا</p> <p>فیل پا</p>	مختلف مخصوص ادویہ
	<p>○ کلورو کوئین</p> <p>○ ڈایا نٹھل کار با مینرین (مٹیرازان)</p>	<p>مچھر کاٹنا</p>	

بیر دنی طفیلی کیڑے	○ جربیس	ان بیماریوں میں مبتلا اشخاص
اجسم کے اوپر پائے	○ پیچیرٹ	یا ان کے کیڑوں کے ساتھ
جانے والے نقصان	○ کھٹ مک	تعلق سے
کیڑے	○ خارش کے ناپے	کرم کش ادویہ
		لینڈین



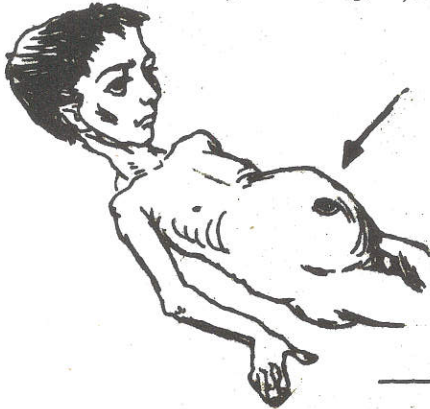
مخوردین

بیکٹیریا بھی بیماری پیدا کرنے والے دیگر جانداروں کی طرح اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ آپ انہیں خوردبین کے بغیر نہیں دیکھ سکتے۔ خوردبین ایک ایسا آلہ ہے جس سے چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی بڑی نظر آتی ہیں۔ وائرس بیکٹیریا سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔

جراثیم کش ادویہ (پنسلین، ٹیٹراسائیکلین، وغیرہ) بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ وائرس سے پیدا ہونے والی بیماریوں پر جراثیم کش ادویہ کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ وائرس سے پیدا ہونے والی بیماریوں مثلاً زکام، کن پیڑے، لاکڑا کا کڑا وغیرہ کے لیے جراثیم کش ادویہ فائدہ کی بجائے نقصان پہنچاتی ہیں۔

ناقابل امتیاز امراض

بعض اوقات مختلف وجوہات سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور مختلف علاج طلب بیماریوں میں گہری مشابہت ہوتی ہے۔ ان بیماریوں کے ظاہر اس سبب ایک دوسرے سے بہت ملتے جلتے ہیں۔



۱۔ جب بچہ رفتہ رفتہ سوکھتا اور بتدریج ناکارہ ہوتا معلوم ہو اور اس کا پیٹ سوجنا جائے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ مندرجہ ذیل امراض میں سے کم از کم ایک میں مبتلا ہے۔

○ ناقص غذا بیت (سوء تغذیہ)

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ ملبوں کی سخت عفونت (اس کے ساتھ ناقص غذا بیت بھی جزوی وجہ ہوتی ہے۔)

○ تپ دق کی ترقی یافتہ حالت۔

○ پرانی پیشابنی عفونت۔

○ خون کا سرطان

○ پتہ اور جگر کے متعدد مسائل ہیں سے کوئی ایک یا زیادہ

۲ اگر کسی مرد سیدہ شخص کے ٹخنے پر کوئی بڑا، کھلا اور آہستہ آہستہ بڑھنے والا زخم ہو تو مندرجہ

ذیل میں سے کوئی ایک مرض ہو سکتا ہے۔

○ وریدوں کے پھول جانے یا دیگر وجوہات کی بنا پر ناقص دورانِ خون

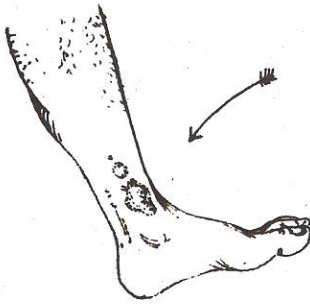
○ ذیابیطس (شوگر کی بیماری)

○ مغز استخوان (ہڈی) کی سوزش۔

○ کوڑھ (جذام)

○ چلد کی تپ دق

○ آتشک کی ترقی یافتہ حالت



مندرجہ بالا ہر مرض کا طبی علاج مختلف ہے۔ لہذا صحیح علاج کرنے کیلئے ان میں امتیاز کرنا

نہایت ضروری ہے۔

بہت سی بیماریاں ابتدائی مراحل میں ایک جیسی ہی معلوم ہوتی ہیں۔ لیکن ہر بیماری کے متعلق صحیح سوال پر چھنے اور نشانیاں تلاش کرنے سے آپ کو عموماً ایسی باتیں بھی معلوم ہوں گی جو بیماری کی تشخیص میں باعث مدد ہو سکتی ہیں۔

اس کتاب میں بہت سی بیماریوں کا مثالی پس منظر اور نشانیاں بتائی گئی ہیں۔ مگر خبردار! بیماریاں میں ہمیشہ مذکورہ نشانیاں ہی ظاہر نہیں ہوتیں بعض اوقات یہ نشانیاں الجھن کا باعث بھی بن جاتی ہیں۔

اگر مشکل پیش آئے تو کسی قابل کارکن صحت یا ڈاکٹر سے مدد حاصل کر لی جائے۔ بعض اوقات بیماری کی تشخیص کے لیے مخصوص ٹسٹ اور تجربے ضروری ہوتے ہیں۔

اکثر اوقات الجھادی جانے والی بیماریاں

یعنی

ایسی بیماریاں جنہیں عموماً ایک ہی نام دیا جاتا ہے

کئی عام نام جو لوگ اپنی بیماریوں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ وہ سب سے پہلے اس وقت استعمال کیے گئے تھے جب کوئی بھی ان کے موجب جراثیم، بیکٹیریا اور ان کا مقابلہ کرنے والی ادویہ سے واقف نہ تھا۔ ایک ہی طرح کے مسائل پیدا کرنے والی مختلف بیماریاں "مثلاً" تیز بخار اور پہلو کا درد، عموماً ایک ہی نام سے یاد کیے جاتے ہیں۔ دنیا کے بیشتر حصوں میں یہی نام اب بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ عموماً شہری تربیت یافتہ ڈاکٹر صاحبان چونکہ ان ناموں سے ناواقف ہوتے ہیں اس لیے وہ یہ نام استعمال نہیں کرتے۔ لہذا بعض اوقات لوگ سوچتے ہیں کہ یہ ان بیماریوں کے نام ہیں جن کا علاج ڈاکٹر نہیں کرتے۔ نتیجہً وہ نیم حکیموں کی مدد سے گھر پر ہی جڑی بوٹیوں سے اپنا علاج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

درحقیقت یہ وہی بیماریاں ہوتی ہیں جن کو طبی سائنس جانتی تو ہے مگر فرق ناموں سے۔ بہت سی بیماریوں کیلئے گھریلو علاج معالجے بھی کارآمد ہوتے ہیں مگر بعض بیماریوں کا علاج جدید دوائیوں سے زیادہ موثر طریقہ سے کیا جاسکتا ہے۔ یہ بات خطرناک غفوتوں (مثلاً) منیہ تپ دن، تپ محرقہ، سچر جنے کے بعد کی غفوتوں اور جنسی امراض کے لیے خصوصاً درست ہے۔ اگر معلوم کرنا ہو کہ کسی مرض کے لیے کونسی خاص دوا استعمال کی جانی چاہیے اور کن بیماریوں کے لیے لازماً جدید دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے تو ضروری ہے کہ آپ بیماریوں کے وہ مخصوص نام جانیں جو تربیت یافتہ کارکنان صحت اور ڈاکٹر استعمال کرتے ہیں۔ اس کتاب میں بھی بیماریوں کے طبی نام ہی استعمال کیے گئے ہیں۔

اگر اس کتاب میں آپ کو مطلوبہ بیماری نہ ملے تو اسے کسی اور ایسے نام تلے ڈھونڈیں جو ویسے ہی مسائل سے متعلق ہو۔ اس کے لیے فہرست مضامین استعمال کریں۔

اگر آپ کو بیماری کی نوعیت کا یقین نہ ہو (خصوصاً اگر بیماری تشویشناک نظر آتی ہو) تو طبی

جہاں ڈاکٹر نہیں

امداد حاصل کریں۔

اس باب کے باقی حصہ میں ان روایتی ناموں کا ذکر ہے جو لوگ عام بیماریوں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ طبی سائنس کی مدد سے فرق بیماریوں کو لوگ عموماً ایک ہی نام دے دیتے ہیں۔

عام بیماریوں کے مقامی ناموں کی مثالیں

۱۔ پہلو کا درد ————— آپ کے علاقہ میں اس کا نام —————
 ○ یہ نام ہر اس درد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جو خواتین کے شکم کے پہلو میں ہوتا ہے یہ درد اکثر اوقات کمر کے درمیان حصہ تک پھیل جاتا ہے۔ اس قسم کے درد کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

پیشانی نظام کی عفونت (گردے، مثانہ یا گردے اور مثانہ کو ملانے والی نالیوں کی عفونت)
 رحم یا بیض دانہ کی کوئی رسولی یا عفونت، اینٹھنوں یا گیس کی وجہ سے درد۔
 درم زائدہ۔ (اپنڈکس کی سوجھ)

پت کی تھیلی کی پتھری۔

۲۔ دورہ (اینٹھیں) ایک دم سانس میں دقت۔ شدید درد) آپ کے علاقے میں اس کا نام ————— ہے

ہمارے ملک میں اینٹھنوں کے کسی بھی حملہ کو دورہ کہہ لیا جاتا ہے۔ بعض اوقات اگر کسی شخص کو اچانک درد اٹھے، دل کی دھڑکن بند ہو جائے یا اس کا سانس رکنے لگے تو اس حالت کو بھی دورہ ہی کہہ لیا جاتا ہے۔ اس سے گڑبڑی پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ یہ نشانیاں محض ایک ہی بیماری کی شکل نہیں ہیں بلکہ مختلف امراض سے پیدا ہو سکتی ہیں۔

مختلف بیماریاں جنہیں ”دورہ“ کہا جاتا ہے

○ اینٹھیں اور فالج پیدا کرنے والے امراض: اینٹھیں، کزاز، تشنج (دماغ کی جھلیوں کا درم

جہاں ڈاکٹر نہیں

Meningitis اور ضرب (سٹروک) Stroke

- سانس لینے میں اچانک دقت: یہ حالت دمہ یا دل کے مرض کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔
 - دل کے دورے (خصوصاً عمر رسیدہ اشخاص میں)
 - پت کی پھیلی میں پتھری کی وجہ سے شکم کے پہلو میں اچانک درد
- آپ کے علاقے میں اس مرض کا نام

ہمارے دیہاتی لوگ سوچتے ہیں کہ ہسٹریا خوف، بدروحوں، کالے جادو وغیرہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ہسٹریا کا مریض بہت خائف اور گھبراہٹا ہوتا ہے۔ اس پر کیکپی طاری ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ مریض عجیب و غریب حرکات کرے، سونہ سکے اور سوکھ سوکھ کر مر جائے۔

ہسٹریا کی طبی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں

- ۱ کئی لوگوں میں ہسٹریا خوف کی حالت شاید یقین کی قوت کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی عورت کو یقین ہے کہ کوئی شخص اس پر جادو چلاتے گا تو وہ نہ تو اچھی طرح کھانا کھا سکے گی اور نہ ہی سو سکے گی۔ ہر وقت اسی خوف میں مبتلا رہ کر آہستہ آہستہ کمزور ہونا شروع ہو جائے گی۔ پھر وہ اپنی کمزوری کو دیکھ کر یقین کر لے گی کہ اس پر واقعی جادو چل گیا ہے۔ لہذا وہ اور کمزور، بے چین اور خائف ہو جائے گی۔ یوں اس کا مرض بڑھتا جائے گا۔
- ۲ شیرخوار اور چھوٹے بچوں کا ہسٹریا عموماً مختلف ہوتا ہے۔ رات کے وقت بچہ بُرے بُرے اور ڈردانے خوابوں کی وجہ سے بیدار ہو کر چیختا چلاتا اور بہت گھبرا جاتا ہے۔ اگر کسی بیماری کی وجہ سے شدید بخار ہو جائے تو بچہ عجیب و غریب باتیں اور حرکتیں کرتا ہے۔ جو بچہ اکثر اوقات پریشان نظر آئے وہ غالباً ناقص غذا کا شکار ہے۔ بعض اوقات کزاز (تشنج) اور دماغ کی جھلیوں کے درم کی ابتدائی نشانیوں کو بھی ہسٹریا کہا جاتا ہے۔

علاج

جب ہسٹریا کا سبب کوئی خاص بیماری ہو تو اس بیماری کا علاج کریں۔ مریض کو اس کی صحیح حالت بتائیں۔ اس کے لیے اگر ضرورت پڑے تو طبی مشورہ بھی حاصل کریں۔ جب ہسٹریا کا سبب خوف ہو تو "مریض" کو دلا سادیں اور بتائیں کہ اس کا خوف ہی اس کا مرض ہے۔ بعض اوقات اس کے لیے گھربو علاج کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔

اگر گھرایا ہوا شخص بہت تیزی سے سانس لے رہا ہو تو غالباً اس کا جسم ضرورت سے زیادہ ہوا (آکسیجن) حاصل کر رہا ہے۔ یہی اس کے مسئلہ کا جزوی سبب ہو سکتا ہے۔
تیز سانس کے ساتھ، شدید خوف یا ہسٹیریا:

نشانیال:

- گھبراہٹ
- سانس تیز اور گہرے
- دل کی دھڑکن تیز اور زوردار
- ہاتھ پیر یا چہرہ شمس ہونا یا سوسیاں چھینا
- پٹھوں میں اینٹھنیں

علاج

- مریض کو جتنا پڑ سکون رکھا جاسکے، رکھیں۔
- مریض کا منہ کاغذ کے لفافے میں ڈال کر اسے آہستہ آہستہ سانس لینے کو کہیں۔
- مریض کو درمیان میں منٹ تک اسی ہوا میں سانس لینا چاہیے۔ اس عمل سے عموماً حالت بہتر ہو جاتی اور مریض پڑ سکون محسوس کرتا ہے۔
- مریض کو سمجھائیں کہ مسئلہ خطرناک نہیں ہے اور وہ بہت جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

مختلف امراض جنہیں بخار کہا جاتا ہے

بخار: آپ کے علاقے میں اس کا نام۔
جب جسم کا درجہ حرارت معمول سے بڑھ جائے
تو اس حالت کو بخار کہتے ہیں۔ مگر ہمارے ملک
میں بہت سی نشوونما بخار کہتے ہیں جن سے جسم
کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ سب بخار ہی
کہلاتی ہیں۔



ان بیماریوں کی روک تھام یا ان کا علاج کرنے کے لیے ان کی شناخت کرنا بڑا ضروری

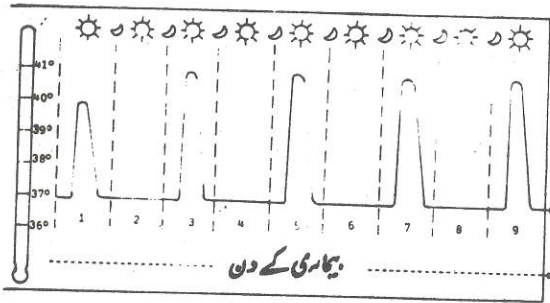
جہاں ڈاکٹر نہیں

ہے۔

مندرجہ ذیل چند بیماریوں میں بخار ایک نمایاں اور شستابی نشانی ہوتی ہے۔ نقشہ ہذا بخار کے بڑھنے اور کم ہونے کو ظاہر کرتا ہے۔

میلیریا بخار کا مثالی نقشہ

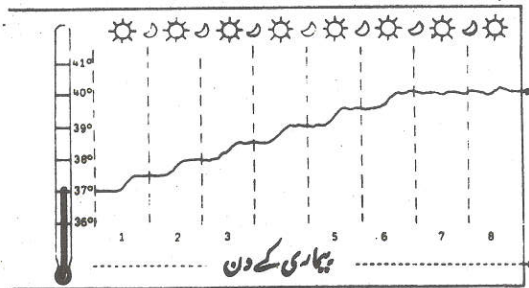
لکیریں (جو ٹوٹی ٹھوٹی نہیں) بخار کے اترنے اور چڑھنے کو ظاہر کرتی ہیں۔



تقریباً ٹھیک محسوس کرتا ہوں۔ سو سکتا ہے کہ ایک دو یا تین دن تک مریض صبح محسوس کرے۔

ٹائیفائیڈ بخار کا مثالی نقشہ

ہر روز بخار تھوڑا سا بڑھ جاتا ہے۔



میلیریا بخار

میلیریا بخار جسم کے درجہ حرارت

بڑھنے اور کچھ کے ساتھ یکدم

شروع ہوتا ہے۔ چند گھنٹوں تک

بخار رہتا ہے۔ درجہ حرارت کے

کم ہونے کے ساتھ ساتھ پسینہ

آنا شروع ہو جاتا ہے۔ عموماً دوسرے

یا تیسرے دن پھر بخار آ جاتا ہے۔

اس کے درمیان وقفے میں مریض

تقریباً ٹھیک محسوس کرتا ہوں۔ سو سکتا ہے کہ ایک دو یا تین دن تک مریض صبح محسوس کرے۔

اس کا انحصار میلیریا کی قسم پر ہوتا ہے۔

ٹائیفائیڈ بخار (تپ مرقہ یا بیعادی بخار)

یزد کام کی طرح شروع ہوتا

ہے۔ ہر روز جسم کا درجہ حرارت تھوڑا

سا بڑھ جاتا ہے۔

نبض قدرے سست ہو جاتی

ہے۔ بعض اوقات اسہال بھی لگ

جاتے ہیں اور جسم میں نابیدگی پیدا

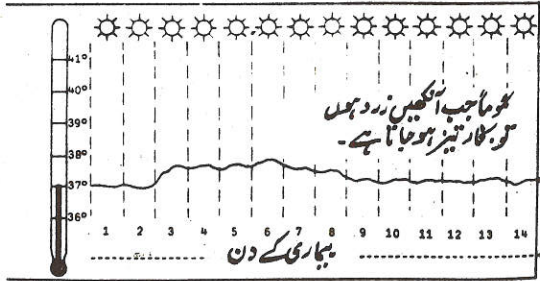
ہو جاتی ہے مریض کو کچھ سوئی

ہے اور دماغ چکرا جاتا ہے۔ وہ

بہت کمزور ہو جاتا ہے۔

بہرقان کے بخار کا مثالی نقشہ

عموماً بخار کم ہوتا ہے۔



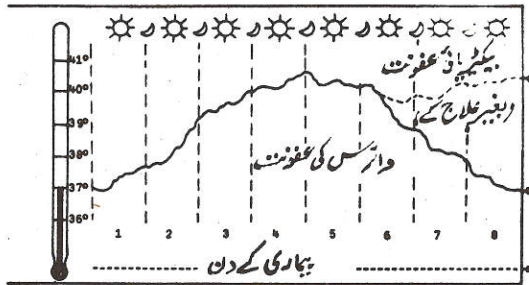
شدید ورم جگر کا بخار (بہرقان)

مریض کو بھوک نہیں لگتی۔
کھانے کو دل نہیں چاہتا۔ تھے آتی
ہے۔ جلد اور آنکھیں زرد پڑ جاتی ہیں،
پیشاب مائے رنگ کا یا بھورا ہو جاتا
ہے۔ بعض اوقات جگر بڑا ہو جاتا ہے
اور اس میں درد ہوتا ہے۔ تھوڑا

سا بخار ہوتا ہے۔ مریض کمزوری محسوس کرتا ہے۔

نمونیا

نمونیا کے بخار کا مثالی نقشہ



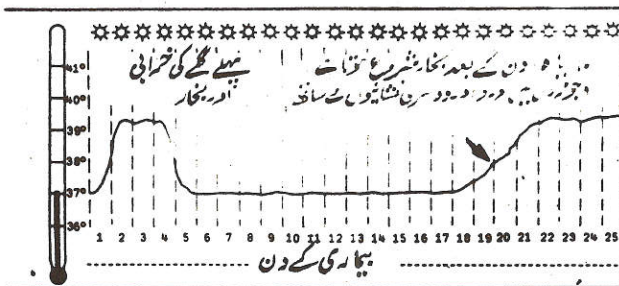
نمونیا میں تیز اور اچھلے

سانس آتے ہیں۔ جسم کا درجہ حرارت
تیزی سے بڑھ جاتا ہے۔ کھانسی آتی
ہے۔ کھانسی کے ساتھ زرد یا سبز
یا خون ملی بلغم آتی ہے۔ سینہ میں

درد ہوتا ہے۔ الغرض مریض بہت بیمار ہو جاتا ہے۔

گنٹھیا کے بخار کا مثالی نقشہ

گنٹھیا کا بخار



یہ بخار عموماً بچوں اور نوجوانوں

کو ہوتا ہے۔ جوڑوں میں درد اور
تیز بخار ہو جاتا ہے۔ بخار سے پہلے
عموماً گلا خراب ہو جاتا ہے۔ سانس
لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ سینہ میں درد
ہوتا ہے۔ ٹانگوں اور بازوؤں
کی حرکات بے قابو بھی ہو سکتی ہیں۔

- اس وقت آپ کی سب سے بڑی تکلیف کیا ہے؟
- کون سی بات آپ کی خوشی یا غمی کا باعث ہے؟
- آپ کو یہ تکلیف (بیماری) کب اور کیسے شروع ہوئی تھی؟
- کیا آپ کو پہلے بھی کبھی یہ تکلیف ہوئی تھی کیا آپ کے خاندان یا پڑوس میں کبھی کسی کو یہ تکلیف ہوئی ہے؟

مزید تفصیلات حاصل کرنے کے لیے مریض سے سوالات کا سلسلہ جاری رکھیں مثال کے طور پر اگر مریض کو کہیں درد ہوتا ہے تو اس سے پوچھیں:

درد کہاں ہوتا ہے؟ اسے کہیں کہ ایک انگلی کے ساتھ اس مقام کی نشان دہی کرے) کیا یہ درد ہر وقت جاری رہتا ہے یا صرف کبھی کبھی ہوتا ہے؟ درد کی کیفیت کیسی ہے؟ (تیز، دھم؟ جلیں؟ وغیرہ۔

اگر مریض بچہ ہو یا بول نہ سکے، تو آپ خود درد کی علامتیں دیکھیں۔ اس کی حرکات کا مشاہدہ کریں اور دیکھیں کہ وہ کیسے رہتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر بچہ کے کان میں درد ہو تو بعض اوقات وہ اپنے سر کے پہلو کو ملتا ہے یا اس طرف کا کان کھینچتا ہے)

صحت کی عام حالت

مریض چھوٹے سے پہلے اس کو بغور دیکھیں۔ مشاہدہ کریں کہ وہ کتنا بیمار یا کمزور نظر آتا ہے۔ کس طرح حرکت کرتا ہے۔ کس طرح سانس لیتا ہے۔ اور اس کا ذہن کس حد تک ٹھیک کام کرتا ہے۔ غور کریں کہ آیا مریض کو مناسب غذا ملتی رہی ہے یا نہیں؟ کیا اس کا وزن گھٹتا رہا ہے؟ جب کسی کا وزن طویل عرصہ سے آہستہ آہستہ کم ہو گیا ہو تو اسے کوئی پرانا مرض ہو سکتا ہے۔ (ایسا مرض جو لمبے عرصے تک رہے)۔

اس کے علاوہ جلد اور آنکھوں کا رنگ بھی بغور دیکھیں۔

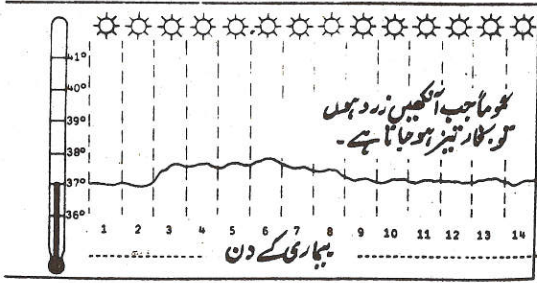
- ہونٹوں اور پلکوں کے اندر کی زردی خصوصاً خون کی کمی (انیمیا) کی نشانی ہے۔
- اگر جلد، ہونٹ اور انگلیوں کے ناخن نیلے یا کالے ہوں تو سانس یا دل کے تشویشناک مسائل مراد لیے جانے چاہئیں۔

○ ٹھنڈی پٹہ نم جلد کے ساتھ سرمئی سفید رنگ کا مطلب اکثر اوقات یہ ہوتا ہے کہ مریض

جہاں ڈاکٹر نہیں

بیرقان کے بخار کا مثالی نقشہ

عموماً بخار کم ہوتا ہے۔

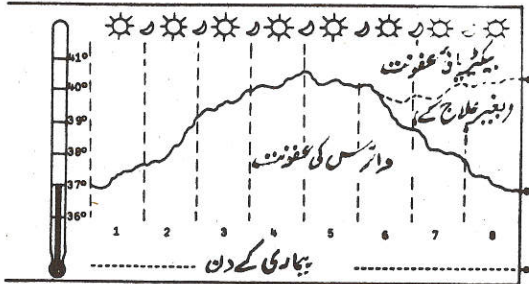


شدید ورم جگر کا بخار (بیرقان)

مریض کو بھوک نہیں لگتی۔
کھانے کو دل نہیں چاہتا۔ آبی
ہے۔ جلد اور آنکھیں زرد پڑ جاتی ہیں
پیشاب مائلے رنگ کا یا بھورا ہو جاتا
ہے۔ بعض اوقات جگر بڑا ہو جاتا ہے
اور اس میں درد ہوتا ہے۔

سا بخار ہوتا ہے۔ مریض کمزوری محسوس کرتا ہے۔

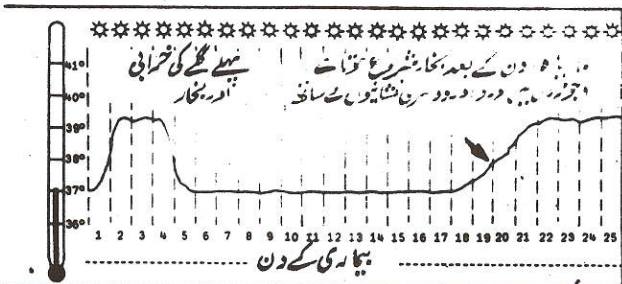
نمونیا کے بخار کا مثالی نقشہ



نمونیا میں تیز اور اچھے

سانس آتے ہیں۔ جسم کا درجہ حرارت
تیزی سے بڑھ جاتا ہے۔ کھانسی آتی
ہے۔ کھانسی کے ساتھ زرد یا سبز
یا خون ملی بغم آتی ہے۔ سینہ میں
درد ہوتا ہے۔ الغرض مریض بہت بیمار ہو جاتا ہے۔

گنٹھیا کے بخار کا مثالی نقشہ



گنٹھیا کا بخار

یہ بخار عموماً بچوں اور نوجوانوں
کو ہوتا ہے۔ جوڑوں میں درد اور
تیز بخار ہو جاتا ہے۔ بخار سے پہلے
عموماً گلا خراب ہو جاتا ہے سانس
لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ سینہ میں درد
ہوتا ہے۔ ٹانگوں اور بازوؤں
کی حرکات بے قابو بھی ہو سکتی ہیں۔

- اس وقت آپ کی سب سے بڑی تکلیف کیا ہے؟
- کون سی بات آپ کی خوشی یا غمی کا باعث ہے؟
- آپ کو یہ تکلیف (بیماری) کب اور کیسے شروع ہوئی تھی؟
- کیا آپ کو پہلے بھی کبھی یہ تکلیف ہوئی تھی کیا آپ کے خاندان یا پڑوس میں کبھی کسی کو یہ تکلیف ہوئی ہے؟

مزید تفصیلات حاصل کرنے کے لیے مریض سے سوالات کا سلسلہ جاری رکھیں مثال کے طور پر اگر مریض کو کہیں درد ہوتا ہے تو اس سے پوچھیں:

درد کہاں ہوتا ہے؟ اسے کہیں کہ ایک انگلی کے ساتھ اس مقام کی نشان دہی کرے) کیا یہ درد ہر وقت جاری رہتا ہے یا صرف کبھی کبھی ہوتا ہے؟ درد کی کیفیت کیسی ہے؟ (تیز، دھم؟ جلیں؟ وغیرہ۔

اگر مریض بچہ ہو یا بول نہ سکے، تو آپ خود درد کی علامتیں دیکھیں۔ اس کی حرکات کا مشاہدہ کریں اور دیکھیں کہ وہ کیسے رہتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر بچہ کے کان میں درد ہو تو بعض اوقات وہ اپنے سر کے پہلو کو ملتا ہے یا اس طرف کا کان کھینچتا ہے)

صحت کی عام حالت

مریض چھوٹے سے پہلے اس کو بغور دیکھیں۔ مشاہدہ کریں کہ وہ کتنا بیمار یا کمزور نظر آتا ہے۔ کس طرح حرکت کرتا ہے۔ کس طرح سانس لیتا ہے۔ اور اس کا ذہن کس حد تک ٹھیک کام کرتا ہے۔ غور کریں کہ آیا مریض کو مناسب غذا ملتی رہی ہے یا نہیں؟ کیا اس کا وزن گھٹتا رہا ہے؟ جب کسی کا وزن طویل عرصہ سے آہستہ آہستہ کم ہو گیا ہو تو اسے کوئی پرانا مرض ہو سکتا ہے۔ (ایسا مرض جسم بڑھے عرصے تک رہے)۔

اس کے علاوہ جلد اور آنکھوں کا رنگ بھی بغور دیکھیں۔

- ہونٹوں اور پلوں کے اندر کی زردی خصوصاً خون کی کمی (انیمیا) کی نشانی ہے۔
- اگر جلد، ہونٹ اور انگلیوں کے ناخن نیلے یا کالے ہوں تو سانس یا دل کے تشویشناک مسائل مراد لیے جانے چاہیے۔

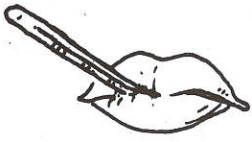
○ ٹھنڈی پرنے جلد کے ساتھ سرمئی سفید رنگ کا مطلب اکثر اوقات یہ ہوتا ہے کہ مریض

جہاں ڈاکٹر نہیں

صد میں مبتلا ہے؟

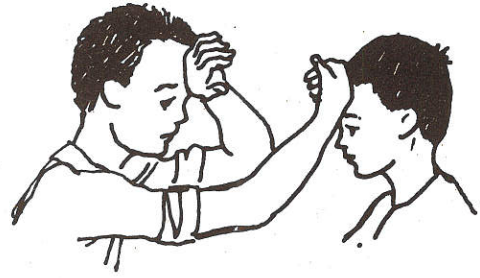
○ جلد اور آنکھوں کا درد رنگ شدید ورم جگر (یرقان یا صلابت جگر)، امیبائی مچھڑایا پتے میں کسی بیماری کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ یہ نومولود بچوں میں بھی واقع ہو سکتا ہے۔

درجہ حرارت (ٹمپریچر)



اکثر اوقات مریض کے درجہ حرارت کا معائنہ کرنا عقلمندی ہوتا ہے۔ چاہے مریض کو بخار معلوم ہو یا نہ ہو۔ اگر مریض بہت ہی بیمار ہو تو دن میں چار بار اس کے درجہ حرارت کا معائنہ کر کے لکھ لیں۔

اگر آپ کے پاس حرارت پیم (تھرمامیٹر) نہ ہو تو ایک ہاتھ کی پشت مریض کے ماتھے پر اور دوسرے ہاتھ کی پشت اپنے ماتھے یا کسی اور تندرست شخص کے ماتھے پر لگانے سے کچھ اندازہ کر سکتے ہیں۔ اگر اس شخص کو بخار ہو تو آپ کو فرق محسوس



ہونا چاہیے۔

اتنا ضرور معلوم کریں کہ بخار کب اور کیسے ہوتا ہے؟ کتنی دیر رہتا ہے؟ اور کیسے اترتا ہے؟ مندرجہ ذیل باتیں بیماری کی شناخت کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- ملیریا میں بخار تیز بخار کے حملے ہوتے ہیں۔ یہ حملے کیکپی سے شروع ہوتے ہیں۔ چند گھنٹے رہتے ہیں اور ہر دو یا تین دن کے بعد خود کو دہراتے ہیں۔
- تپ محرقہ (میعا دی بخار) کا بخار ہر روز محفوظ سا بڑھ جاتا ہے۔
- تپ دق میں بعض اوقات دوپہر کے وقت ہلکا سا بخار ہوتا ہے۔ رات کو مریض اکثر اوقات پسینہ میں شرابور ہو جاتا ہے جس سے بخار اتر جاتا ہے۔

نوٹ:-

نومولود بچوں میں غیر معمولی طور پر بلند یا غیر معمولی طور پر کم (۳۶ درجے سے کم) درجہ حرارت کا مطلب تشویشناک عفونت ہوتا ہے۔

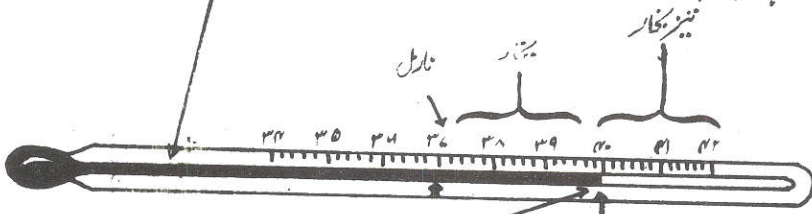
حرارت پیمائیا تھرمامیٹر کا استعمال

ہر گھر میں ایک حرارت پیمائیا ہونا چاہیے۔ دن میں چار بار مریض کا درجہ حرارت دیکھیں اور ہر بار لکھ لیں۔

حرارت پیمائیا ڈھنے کا طریقہ:

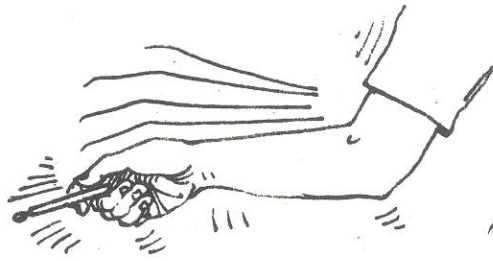
(سوجھوں میں تقسیم شدہ حرارت پیمائیا (C) استعمال کرتے وقت)

جب تک آپ ایک چاندی کی سی لکیر دیکھ لیں حرارت پیمائیا کو گھمانے جائیں



یہ حرارت پیمائیا (C) چالیس درجہ سنٹی گریڈ تک جس نقطہ پر چاندی کی لکیر ختم ہوتی ہے وہ درجہ حرارت کی نشاندہی کرتا ہے۔

درجہ حرارت ناپنے کا طریقہ:



۱ حرارت پیمائیا کو صابن اور پانی یا الکوحل سے اچھی طرح صاف کرنے کے بعد اسے ہاتھ میں پکڑ کر زور سے چھڑکیں (یا جھٹکیں) تا وقتیکہ یہ ۳۶ درجہ سے نیچے کی نشاندہی کرنے لگے۔

اگر خطرہ ہو کہ مریض حرارت پیمائیا کو کاٹے/چبائے گا تو اسے بٹل میں لگائیں۔

۲ حرارت پیمائیا زبان کے نیچے رکھ کر منہ بند کر لیں۔





اگر مریض چھوٹا بچہ ہو تو بڑی احتیاط سے
حرارت پیماس کو اس کی مقعد (پیچھے) میں لگائیں۔

- ۳ تین یا چار منٹ تک حرارت پیماس لگائے دیں۔
- ۴ اب اسے نکال کر درجہ حرارت پڑھیں (بغل کا درجہ حرارت منہ کے درجہ حرارت سے کچھ کم اور مقعد (پیچھے) کا درجہ حرارت منہ کے درجہ حرارت سے کچھ زیادہ ہوگا)۔
- ۵ حرارت پیماس کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو ڈالیں۔

سانس لینا

مریض کے سانس لینے کے طریقے پر خاص توجہ دیں۔ سانسوں کی گہرائی دیکھیں کہ آیا گہرے ہیں یا اٹھلے۔ نیز مریض کے سانسوں کی شرح کا اندازہ کریں۔ (یعنی وہ ایک منٹ میں کتنے سانس لیتا ہے)۔ سانس لیتے ہوئے اسے دقت ہوتی ہے یا نہیں۔ سانس لیتے وقت مریض کے سینے کے دونوں پہلوؤں کی متوازن حرکت پر بھی غور کریں۔

اگر آپ کے پاس گھڑی یا وقت ناپنے کا کوئی اور آلہ ہو تو ایک منٹ میں سانسوں کی شرح کا تخمینہ لگائیں۔ بڑے بچوں اور بالغوں کے لیے ایک منٹ میں بارہ سے بیس بار سانس لینا حسب معمول ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے تیس سانس اور ننھے بچوں کے لیے چالیس سانس فی منٹ حسب معمول شرح ہے۔ نیز بخار یا تشویشناک امراض (جیسے مرنیبا) میں مبتلا لوگ معمول سے زیادہ بار سانس لیتے ہیں۔ ایک منٹ میں چالیس سے زیادہ اٹھلے سانس آنے کا مطلب عموماً مرنیبا ہوتا ہے۔

- سانسوں کی آواز غور سے سنیں۔ مثال کے طور پر:
- سانس لینے میں دقت، سیدھی یا سنسنی کا مطلب دماغ ہو سکتا ہے۔
- بیہوش شخص کی سانس میں غرغراہٹ اور خرخرہٹ کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ اس کے گلے میں زہان، بلغم، (لیس یا بیسپ) یا کوئی اور شے اٹکی ہوئی ہے جو کافی ہوا گزرنے نہیں دیتی جب مریض سانس لے تو اس کی پسلیوں کے درمیان اور گردن کے پاس (ہنسی کی ہڈی

کے نتیجے میں اندرونی جلد دیکھیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ ہوا کو گزرنے میں دقت پیش آرہی ہے۔ گلے میں کچھ اٹکنے ہونے، غزنیہ، دم یا براہ کھلیٹس (یعنی ہوا کی تھیلیوں کا دم) کے امکانات سمجھ کر انہی تکالیف سے متعلقہ تنگ و دو کو کریں۔

اگر مریض کو کھانسی ہو تو معلوم کریں کہ آیا یہ اس کو سونے سے باز نہیں رکھتی؟ کیا مریض کو کھانسی کے ساتھ بلغم بھی آتی ہے؟ اور اگر آتی ہے تو اس کی مقدار اور رنگ کیا ہے؟ کیا اس کے ساتھ خون بھی آتا ہے؟

نبض (دل کی دھڑکن)



کسی کی نبض دیکھنے کے لیے اس کی کلائی پر یوں انگلیاں رکھیں۔ نبض محسوس کرنے کے لیے انگوٹھا استعمال کریں۔

اگر کلائی سے نبض محسوس نہ ہو سکے تو تو زخمرہ کے قریب گردن کے پہلو میں محسوس کریں۔ یا

اپنا کان براہ راست مریض کے سینے پر رکھ کر اس کے دل کی دھڑکن سنیں۔ ”دھک دھک“ دل ہی کی آواز ہے جسے نبض کہتے ہیں۔

نبض کی قوت، شرح اور باقاعدگی پر خاص توجہ دیں۔ اگر آپ کے پاس گھڑی یا کوئی اور وقت پیم آلہ ہو تو ایک منٹ تک دل کی دھڑکیں گنیں۔

آرام کی حالت میں نبض کا معمول

دھڑکیں فی منٹ	۶۰ تا ۸۰	_____	بالغ
دھڑکیں فی منٹ	۸۰ تا ۱۰۰	_____	بچے
دھڑکیں فی منٹ	۱۰۰ تا ۱۴۰	_____	نئے بچے

ورزش، گھبراہٹ، ڈر اور بخار سے نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ بالعموم بخار کا ہر

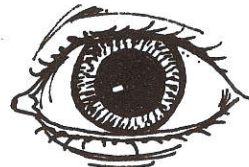
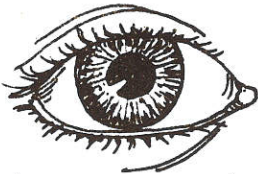
ایک درجہ سینٹی گریڈ (°) بڑھنے کے ساتھ ساتھ نبض ۲۰ دھڑکیں فی منٹ کے حساب سے بڑھتی ہے۔

بیماری میں مریض کی نبض کسی بار دیکھ کر اسے درجہ حرارت اور سانس کی شرح کے ساتھ لکھ لیں۔

- کمزور مگر تیز نبض سے مراد صدمہ ہو سکتا ہے۔
- بہت تیز، بہت آہستہ یا بے قاعدہ نبض کا مطلب دل کی بیماری ہو سکتا ہے۔
- تیز بخار میں مبتلا شخص کی قدرے سست رفتار نبض تپ محرقہ (معیادی بخار) کی نشانی ہو سکتی ہے۔

آنکھیں

آنکھوں کی سفیدی کا معائنہ کریں۔ کیا یہ حسب معمول ہے؟ سرخ ہے؟ زرد ہے؟ مریض کی آنکھوں کی پتیلیوں پر غور کریں۔



مریض کو اپنی آنکھیں اوپر نیچے اور ایک طرف سے دوسری طرف آہستہ آہستہ پھیرنے پر آمادہ کریں۔ جھٹکے یا غیر مسلسل حرکت دماغ کے نقصان کی نشانی ہو سکتی ہے۔
آنکھ کی پتیلیوں (اکھیوں کے سیاہ جھروکوں) پر خاص توجہ دیں۔ بڑی بڑی پتیلیوں کا مطلب صدمے کی حالت ہے۔ اگر وہ بہت چھوٹی ہوں تو زہر یا بعض مفرد دواؤں کا اثر ہو سکتا ہے۔

مریض کی دونوں آنکھیں غور سے دیکھ کر ان میں فرق معلوم کریں۔ خصوصاً پتیلیوں کی جسامت کے فرق کو دیکھیں۔

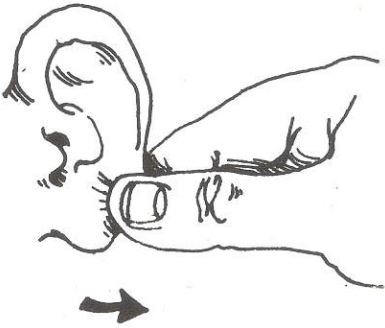
- آنکھوں کی پتیلیوں کی جسامت میں فرق ہمیشہ فوری طبی کارروائی کا تقاضا کرتا ہے۔
- اگر بڑی پتلی والی آنکھ میں اتنا زیادہ درد ہو کہ بہنے کا سبب بن جائے تو مریض کو غالباً

جہاں ڈاکٹر نہیں

کالا مونیٹا ہے۔

- اگر چھوٹی نیپل والی آنکھ میں بہت درد ہو تو آنکھ کے انگوڑی پردے کا دم ہو سکتا ہے۔ یہ ایک نہایت تشویشناک عفونت ہے۔
- اگر کسی کے سر میں تازہ چوٹ آئی ہو یا بے ہوش شخص کی آنکھوں کی پتلیوں کی جسامت میں فرق سے مراد دماغ کا نقصان ہو سکتا ہے۔ اس سے مراد سٹروک بھی ہو سکتا ہے۔
- جس شخص کو سر میں چوٹ لگی ہو یا بے ہوش شخص کی آنکھوں کی پتلیوں کا ہمیشہ موازنہ کریں۔

کان



کانوں میں درد اور عفونت کے نشانات کا ہمیشہ معائنہ کریں خصوصاً جب آپ کسی بخار میں مبتلا یا ایسے بچہ کا معائنہ کریں جو زکام میں مبتلا رہا ہو۔ جو بچہ بہت زیادہ روئے اور اپنے کان ملے، عموماً کان کی عفونت کا شکار ہوتا ہے۔

کان کو نرمی سے کھینچیں۔ اگر ایسا کرنے سے درد بڑھ جائے تو شاید عفونت کان کی نالی میں ہے۔

کان کے اندر سرخی یا پیپ کے آثار دیکھیں۔ اس کام کے لیے چھوٹی چوڑی کارآمد ثابت ہوگی۔ لیکن کان میں، تنکے، تار یا دیگر سخت اشیاء کو ہرگز نہ ڈالیں۔ معلوم کریں کہ آیا مریض صحیح طریقے سے سن سکتا ہے کہ نہیں کیا اس کا ایک کان دوسرے کان سے زیادہ بہتر ہے؟

منہ، زبان اور حلق

منہ، زبان اور حلق کا بغور معائنہ کریں (چاہے مریض بظاہر زیادہ بیمار نہ ہو)۔ پھٹی اور زخموں والی باچھوں کا مطلب جراثیم کی کمی ہو سکتا ہے؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

زبان کی رنگت اور ظاہر حالت دیکھیں:

○ زرد اور ہموار ————— غم کی کمی۔

○ نیلی ————— سانس اور دل سے متعلق مسائل

○ خشک زبان ناسیدگی (پانی کی کمی) کی نشانی ہے۔

○ زبان پر چھوٹے چھوٹے سفید دھبے قنگس کی عفونت کی نشانی ہو سکتے ہیں۔

○ زبان پر بیاہنے کے اندر اگر کوئی زخم ٹھیک نہ ہو تو اس سے سرطان مراد لیا جاسکتا ہے۔

○ زبان اور منہ کا سرطان ان علاقوں میں بہت عام ہوتا ہے۔ جہاں لوگ تمباکو اور بجھے

ہوئے چرنے کا پان استعمال کرتے ہیں اسکے متعلق کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔

حلق کے پچھلے حصے میں زبان کی دونوں طرف چھوٹی چھوٹی گلیٹیاں سی ہیں، انہیں لوزتان (کوڑھیاں) کہتے ہیں۔ جب لوزتان متورم ہو جاتے ہیں تو اس مرض کو ورم لوزتان کہتے ہیں۔ لوزتان بڑھ جاتے ہیں اور بچہ کو بخار ہو جاتا ہے۔ بچوں میں بخار کی عام ترین وجوہات میں سے یہ ایک ہے۔

چھوٹے بچوں کے لوزتان پر اور حلق کے پچھلے حصے میں سفید یا سرسئی رنگ کے دھبے خناق کی نشانی ہو سکتے ہیں۔

جلد

مریض کے جسم کا بغور جائزہ لینا ضروری ہے چاہے بیماری کتنی ہی خفیف کیوں نہ معلوم ہو۔ معائنہ کرنے کے لیے بچوں کے کپڑے بالکل اتار لیے جانے چاہیے۔ ہر خلاف معمول بات کا بغور معائنہ کریں۔

○ مچھوڑے ○ سرخ دانے

○ زخم ○ کھجیاں

○ داغ، دھبے یا کوئی اور خلاف معمول ○ ورم عفونت کی وہ نشانی جس میں سرخی درد

نشان اور سوزش شامل ہو

○ سوزش ○ غیر معتدل گلیٹیاں یا گڑھے

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ لمفاتی گلیٹیاں (گردن، بغلوں، اور جھنگاسہ) ○ پال کم یا غائب یا ان کا رنگ اور چمک جانے میں چھوٹی چھوٹی گلیٹیاں رہنا۔

○ مہموؤں کا غائب ہو جانا۔

چھوٹے بچوں کے چوتھڑوں کے درمیان
عضائے تناسل کے مقام، ماتخوں اور پاؤں
کی انگلیوں کے درمیان، کانوں کے پیچھے اور
بالوں کا بید نہ معائنہ کریں۔ (شاید بالوں میں جو ہیں
داد، سرخبادہ اور زخم ہوں)۔

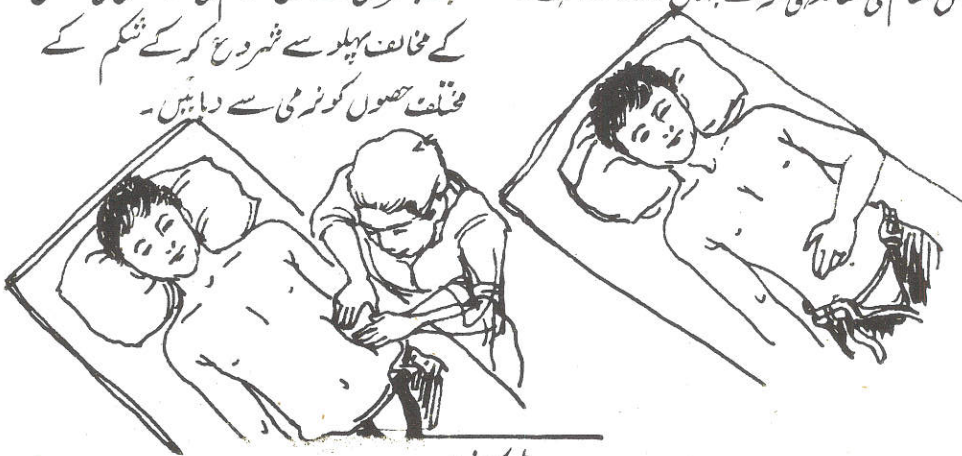


پیٹ (شکم)

اگر کسی کے شکم میں درد ہو تو درد کا مقام تلاش کرنے کی کوشش کریں۔
معلوم کریں کہ آیا یہ درد مسلسل متواتر ہے یا کہ انٹیکشنوں یا درد قریح کی طرح ایک دم آنا
اور پھر چلا جاتا ہے۔

شکم کا معائنہ کرتے وقت پہلے غیر معمولی سوزش یا گلیٹیاں ڈھونڈیں۔ مقام درد اکثر
اوقات سبب کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

مریض سے کہیں کہ ایک انگلی کے ساتھ
اُس مقام کی نشاندہی کرے جہاں درد ہوتا ہے۔
پھر ہتھ چلائیں کہ درد سب سے زیادہ کہاں ہوتا
ہے؟ مریض نے جس مقام کی نشاندہی کی ہو اس
کے مخالف پہلو سے شروع کر کے شکم کے
مختلف حصوں کو نرمی سے دبا لیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

دیکھیں کہ آیا شکم نرم ہے یا سخت کیا مریض اپنے پیٹ کے پٹھوں کو ڈھیلہ چھوڑ سکتا ہے ؟
سخت شکم سے مراد سٹون ہو سکتا ہے — غالباً درم نہ آمدہ (اینڈکس کا درد) یا معدہ کی آبی جھلی
کا درد بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔

شکم میں خلل معمول ڈھیلیاں یا سخت مقامات محسوس کریں۔
اگر مریض کو متلی کے ساتھ پیٹ میں لگتا درد ہو اور وہ پاخانہ کر سکے تو اپنا کان اس کے
شکم پر اس طرح لگائیں۔

انٹریوں میں گڑگڑ کی آواز نہیں۔
اگر تقریباً دو منٹ کے بعد بھی آپ کچھ
رین سلیں تو یہ خطرے کی نشانی ہے۔



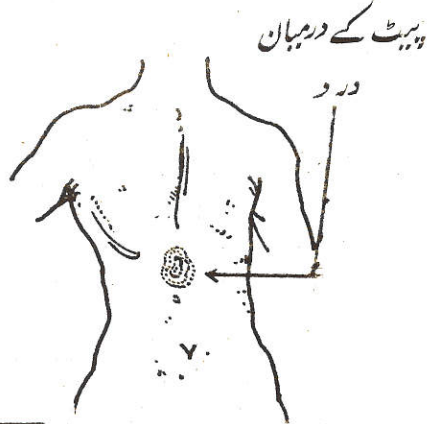
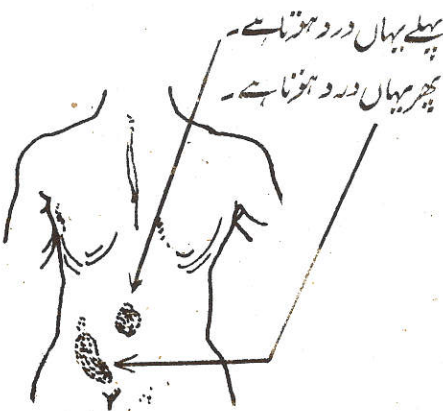
خاموش شکم خاموش کتنے کی مانند ہے! ہوشیار رہیں!

یہ تصاویر پیٹ کے ان حصوں کی نمائندگی کرتی ہیں جن میں مندرجہ ذیل مسائل کے دوران عموماً

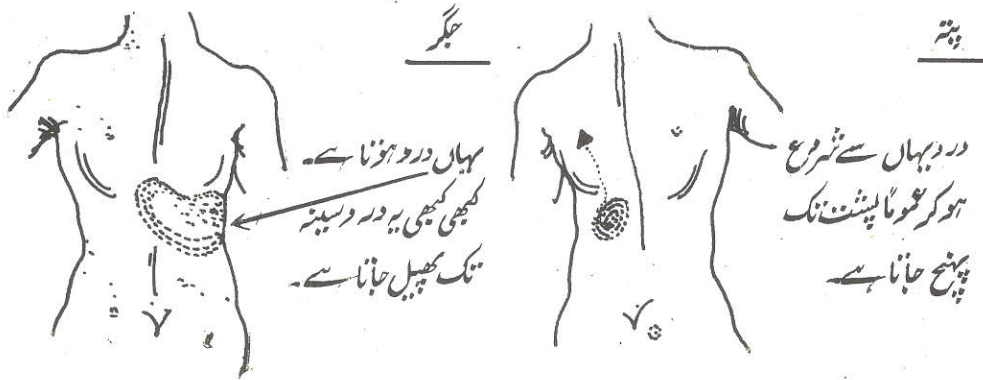
درد ہوتا ہے۔

درد نہ آمدہ (اینڈکس کا درد)

پیٹ کے ناسور

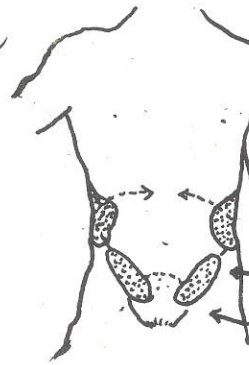


جہاں ڈاکٹر نہیں



نظام پیشاب

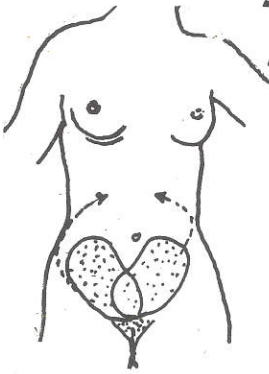
پشت کے درمیان یا
پچھلے حصے کا درد یہ
درد عموماً کمر کے گرد
پیٹ کے پچھلے حصوں
تک پہنچ جاتا ہے۔



پیشابی نالیاں
متناہ

بچے دانوں کا درد یا
گومڑے وغیرہ۔

ایک یا دونوں پانسوں
میں درد ہوتا ہے اور
کبھی کبھی یہ درد پیچھے
کی طرف بڑھ جاتا ہے



عضلات اور اعصاب

اگر کوئی شخص بے حسی، کمزوری یا اپنے جسم کے کسی حصہ پر قابو نہ ہونے کی شکایت کرے
یا آپ ان ہی باتوں کا معائنہ کرنا چاہیں تو اس کے چلنے اور حرکت کرنے کے انداز پر غور کریں۔
مریض کو کھڑا کر کے، بیٹھا کر، یا مکمل طور پر لٹا کر اس کے جسم کے دونوں پانسوں کا بغور موازنہ
کریں۔

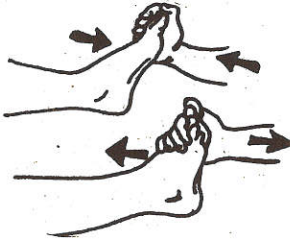


مریض کو مسکرانے، تیروری چڑھانے، آنکھیں کھولنے اور
چہرہ : پھر بالکل بند کرنے پر آمادہ کریں۔ چہرے کے ایک طرف
کے جھکاؤ یا کمزوری پر غور کریں۔

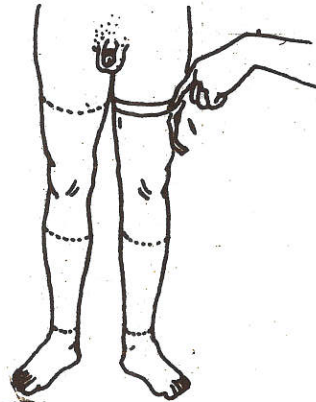
اگر یہ مسئلہ تقریباً تقریباً یکدم شروع ہوا ہو، تو سر کی چوٹ ضرب
Bell's Palsy کے متعلق سوچیں (بیلز پلزی ایک ایسی بیماری ہے جس میں عموماً
مریض کے چہرے کا ایک پانسہ مفلوج ہو جاتا ہے)

اگر یہ حالت تدریجاً ہوتی ہو تو اس کی وجہ دماغ کی رسولی ہو سکتی ہے۔ طبی مشورہ
حاصل کریں۔ آنکھوں کی حسب معمول حرکت اور پٹیلیوں کی جسامت کی بھی جانچ کریں اور
معلوم کریں کہ مریض اچھی طرح دیکھ سکتا ہے کہ نہیں۔
بازو اور ٹانگیں : عضلات کی کمزوری دیکھیں۔ بازوؤں اور ٹانگوں کی موٹائی کا فرق معلوم
کریں۔

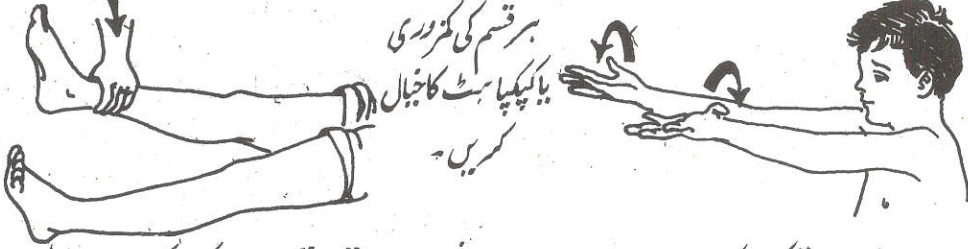
مریض کے ہاتھوں کی قوت کا موازنہ کرنے
کے لیے آپ اُسے اپنی انگلیاں دبانے پر
آمادہ کریں۔



بازوؤں اور ٹانگوں کی گولائی معلوم
کرنے کے لیے کوئی دھاگہ یا فیتہ استعمال
کیا جاسکتا ہے۔



نیز اسے اپنے بازو سیدھے پھیلا کر اپنے ہاتھ اور پرہیز کر کے پر آمادہ کریں۔
مریض کو ٹاکر پہلے ایک ٹانگ اور پھر دوسری ٹانگ اٹھانے پر آمادہ کریں۔



اگر عضلاتی کمی یا کمزوری سارے بدن پر اثر انداز ہو تو ناقص غذا یا کسی کہنے (ویسیر یا لمبی) بیماری (جیسے تپ دق)، مشہد کریں۔

اگر عضلاتی کمزوری غیر متوازن ہو یا ایک پہلو پر زیادہ ہو تو بچوں کے معاملے میں سب سے پہلے درم نخاع یعنی فالج کے بارے سوچیں، اور بالغوں کے معاملے میں پشت کی بیماری، پشت یا سر کی چوٹ یا سٹروک کے بارے سوچیں۔



مختلف عضلات کے اکڑاؤ یا تناؤ کی جانچ
○ اگر جبراً اکڑا ہوا ہو یا کھلتا نہ ہو تو کزاز (ٹشنج) گے کی شدید عفونت یا دانت کی عفونت کو سبب سمجھیں۔



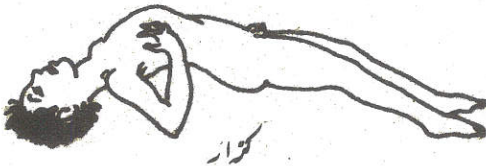
○ اگر گردن یا پشت اکڑی اور تھچے کی طرف مڑی ہوئی ہو تو نہایت بیمار بچے کے معاملے میں اسے

دماغ کی جھلیوں کا درم (Meningitis) سمجھیں

اگر سر آگے کو جھک نہ سکے اور گھٹنوں کے درمیان نہ کیا جاسکے تو غالباً دماغ کی جھلیوں کا درم ہے۔

○ اگر بچے کے کچھ عضلات ہمیشہ اکڑے رہیں اور وہ عجیب و غریب اور جھٹکوں والی حرکات کرے تو وہ ٹشنج (کزاز) کا مریض ہو سکتا ہے۔

○ اگر عجیب اور جھٹکوں والی حرکت یک نخت پیدا ہونے کے ساتھ ہی مریض پر غشی طاری ہو تو اسے دورے پڑ سکتے ہیں یا اور اگر ایسے



دورے اکثر پڑنے ہوں تو مرگی کے بارے سوچیں۔ اگر یہ تمام چیزیں بیماری کی حالت ہیں

رو نما ہوں تو ان کی وجہ تیز بخار، ناپیدگی یا کزاز ہو سکتی ہے۔
اگر مشکوک مرض کزاز ہو تو مریض کے بغیر شعوری رد عمل کا معائنہ کریں۔



ہاتھ پاؤں یا جسم کے دیگر اعضاء میں قوت
حس کی کمی کا معائنہ کرنے کے لیے :-
مریض کی آنکھیں بند کر دیا کر اس کے
جسم کے مختلف حصوں کو ہاتھ سے چھوئیں یا کوئی
تیز چیز چھوئیں۔ مریض سے کہیں کہ جب اسے
محسوس ہو تو ”ہاں“ کہے۔

● جسم پر دھبوں یا نشانوں میں یا ان کے قریب قوت حس کی کمی کی وجہ کوڑھ (جذام)
ہو سکتی ہے۔

● دونوں ہاتھوں یا پاؤں میں قوت حس کی کمی دیا ہیٹیس یا کوڑھ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔
● صرف ایک ہانے میں قوت حس کی کمی، مکر کی تکلیف یا مکر کی چوٹ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

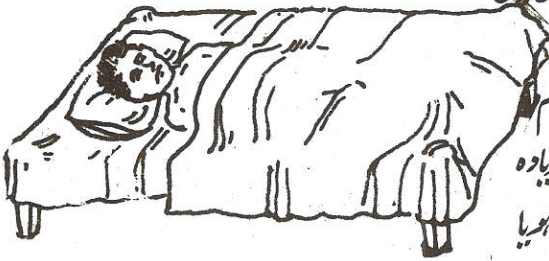
مریض کی دیکھ بھال کے طریقے

بیماری جسم کو کمزور کر دیتی ہے۔ طاقت و توانائی حاصل کرنے اور جلد صحت یاب ہونے کے لیے خاص دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔

علاج کا سب سے ضروری حصہ مریض کی دیکھ بھال ہے۔

عام طور پر دو ایساں ضروری نہیں ہوتیں۔ لیکن بہتر حفاظت ہمیشہ ضروری ہوتی ہے۔ بہتر حفاظت اور دیکھ بھال کے مندرجہ ذیل اصول ہیں:

۱. مریض کی آسائش



مریض کو تازہ ہوا اور روشنی والی آرام جگہ پر خاموشی سے آرام کرنا چاہیے۔ اسے زیادہ سردی یا گرمی سے بچنا چاہیے۔ اگر ہوا سرد ہو یا مریض کپکپا رہا ہو تو اسے چادر یا کھبل سے ڈھانپ دیں۔ لیکن اگر موسم گرم ہو یا مریض کو بخار ہو تو اسے ہرگز نہ ڈھانپیں۔

۲. مائع



تقریباً ہر بیماری میں اور خصوصاً جب مریض بخار یا اسہال میں مبتلا ہو تو اسے وافر مقدار

میں مائع، پانی، رس، شوربہ وغیرہ پینے چاہئیں۔

۳۔ ذاتی حفاظت

مریض کا صاف ستھرا رہنا
بڑا ضروری ہے۔ اسے ہر روز تھلایا
جانا ضروری ہے۔ اگر مریض اتنا بیمار
ہو کہ وہ بستر سے باہر نہ نکل سکے
تو اس کا جسم اسفنج یا کپڑے اور نیم
گرم پانی سے دھوئیں (صاف کریں)
اس کے سب کپڑے، چادریں



اور غلات بھی صاف ہونے چاہئیں۔ نیز اس کے بستر کو خوراک کے ٹکڑوں اور ریزوں سے
پاک رکھنے کا بھی خاص خیال رکھیں۔

۴۔ اچھی خوراک

اگر مریض کا کھانے کو بھی چاہے تو اسے کھانے
دیں۔ اکثر مراض کوئی خاص غذا طلب نہیں کرتے۔
مریض کو بہت ساری مائع پینی چاہئیں اس
کے علاوہ اسے چاہیے کہ وہ دودھ، پنیر، چوزوں،
انڈوں، گوشت، مچھلی، لوبیہ، ترکاری اور پھلوں
جیسی تن سازی اور غذائیت سے بھرپور خوراکیں بھی
کھائے۔



اگر مریض بہت ہی بیمار اور کمزور ہو تو اسے
انہی خوراکوں کے شوربے یا رس نکال کر پلائیں۔

توانائی بخش خوراکیں بھی ضروری ہیں۔ مثال کے طور پر چاول، گندم، جئی، آلو، دلیہ وغیرہ۔
اگر ان خوراکوں میں تھوڑی سی چینی اور نمائی تیل ملا لیا جائے تو ان کی توانائی میں اضافہ ہو جاتا
ہے۔ علاوہ ازیں بہت سارے پیٹھے مشروبات پینے میں مریض کی حوصلہ افزائی کریں خصوصاً
اس صورت میں جب مریض زیادہ کھانا نہ سکتا ہو۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

چند مسائل خاص خوراک طلب ہوتے ہیں مثلاً

- معدے کے ناسور اور دل کی جلن
- ورم زائدہ، انٹریوں کی رکاوٹ، پیٹ کا شدید درد
- لان حالتوں میں کوئی خوراک نہ کھائیں
- ذیابیطس
- قلبی مسائل
- پت کی تھیلی کے مسائل
- پچھ کی پیشانی نالی کی عفونتیں

سخت بیمار شخص کی دیکھ بھال

۱. مالتعات

سخت بیمار شخص کیلئے کافی مالتعات پینا از حد



ضروری ہے۔ اگر مریض ایک وقت میں صرف

تھوڑی مالتعات ہی پی سکتا ہو تو اسے بار بار

تھوڑا تھوڑا پلانے رہیں۔ اور اگر وہ بیمار

بشکل نکل سکتا ہو تو ہر پانچ یا دس منٹ کے بعد اسے چسکیاں لگوائیں۔

جو مالتعات مریض ہر روز پیتا ہو ان کی مقدار ناپیں۔ بالغ شخص کو ہر روز دو بار دس سے زیادہ

لیٹر پانی پینا چاہیے۔ اور روزانہ تین یا چار بار پیشاب کرنا چاہیے۔ اگر مریض پانی نہیں پینا یا کافی

پیشاب نہیں کرتا۔ اور اس میں ناسیدگی کے آثار نمودار ہو گئے ہوں۔ تو مالتعات پینے میں اس کی

حوصلہ افزائی کریں۔ اسے چاہیے کہ وہ غذائیت سے بھرپور مالتعات میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پیے۔

اگر مریض کچھ بھی نہ پئے تو اسے بدن میں پانی کی کمی پڑی کرنے والا مشروب پلا دیں۔ اگر وہ بہ بھی کافی

مقدار میں نہ پی سکے اور اس میں ناسیدگی کے آثار پیدا ہو جائیں تو کوئی کارکن صحت اسے ویدوز

محول لگا سکتا ہے۔ لیکن اگر مریض کو بہت دفعہ چسکیاں بھرنے کی تاکید کی جائے تو اس کی ضرورت

نہیں پڑے گی۔

(۲) خوراک

اگر کوئی شخص اتنا بیمار ہو کہ وہ محض غذا کھا سکے تو اسے شوربا (Soup) یا کچین، دہی، لسی، دس اور غذائیت سے بھرپور دیگر مائع فراہم کریں۔ دلیہ، کھیر، سو جی اور مکی سے بنے کھانے اچھے ہیں لیکن انہیں تین سار غذاؤں کے ساتھ کھلایا جانا چاہیے۔ انڈے، لوبیہ، قیمے، مچھلی یا چوزے سے سوپ یا شوربے بنائے جاسکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ایک وقت میں صرف تھوڑا سا کھانا کھا سکتا ہو تو اسے ہر روز کئی بار تھوڑا تھوڑا کھانا کھلائیں۔

(۳) صفائی اور بستر پر پالسنہ بدلنا

تشویشناک مریض کے لیے صفائی نہایت ضروری ہے اسے ہر روز نیم گرم پانی سے نہلانا چاہیے۔ کچھ نمونوں کو روزانہ اور ہر دفعہ جب وہ گندے ہو جائیں، بدل دیں۔ بہت کمزور مریض جو خود اپنا پالسنہ نہ بدل سکتا ہو پالسنہ بدلنے میں اس کی مدد کی جانی چاہیے۔ یوں بستر پر پڑے رہنے سے پیدا ہونے والے ناسوروں کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

بہت عرصہ سے بیماری میں مبتلا بچے کو اکثر اوقات اس کی مال کی گود میں بٹھایا جانا چاہیے۔ مریض کا پالسنہ بدلتے رہنا نمونیا کو روکتا ہے۔ بلے عرصے سے اکثر بستر میں پڑے رہنے والے ہر مریض کے لیے نمونیا ایک مستقل خطرہ ہوتا ہے۔ اگر کسی کو بخار ہو اور وہ کھانسنے اور تیزی سے اٹھنے سانس لینے لگے تو غالباً اسے نمونیا ہو گیا ہے۔

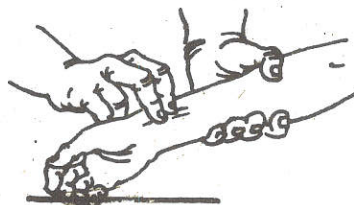
(۴) مریض کی حالت میں تبدیلیوں کا بغور معائنہ کرنا۔

مریض کی حالت میں آپ کو ہر وہ تبدیلی دیکھنی چاہیے جس سے معلوم ہو سکے کہ مریض بہتر ہو رہا ہے یا بدتر۔ اس کی حیاتی نشانیوں کا ریکارڈ رکھیں۔ دن میں چار دفعہ مندرجہ ذیل حقائق لکھیں۔

تنفس
(سانس کی رفتار فی منٹ)

نبض
(دھڑکنوں کی رفتار فی منٹ)

درجہ حرارت
(کنٹے درجے)



جہاں ڈاکٹر نہیں

نیز مائعات کی مقدار جو مریض دن میں پیتے اور تہنی بار دن میں وہ پیشاب اور پاخانہ کرے
 لکھ لیں۔ یہ معلومات کارکن صحت یا ڈاکٹر کے لیے محفوظ کر لیں۔
 تشویش تاک اور خطرناک بیماری سے آگاہ اور خبردار کر دینے والی نشانیاں دیکھنا
 بہت ضروری ہے۔ خطرناک امراض کی نشانیوں کی ایک فہرست مندرجہ ذیل ہے۔ اگر ان
 میں سے کوئی نشانی بھی مریض میں ظاہر ہو تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

خطرناک امراض کی نشانیاں

مندرجہ ذیل نشانوں میں سے اگر ایک یا زیادہ نشانیاں کسی مریض
 میں پائی جاتی ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی ماہی امداد کے بغیر اس کا
 علاج گھر پر نہیں کیا جاسکتا۔ اس کی زندگی خطرے میں ہو سکتی ہے۔ لہذا
 جلدی ہو سکے۔ طبی امداد حاصل کریں۔



- ۱۔ جسم کے کسی حصے سے خون کی بہت ساری مقدار ضائع ہو جانا
- ۲۔ بخون کھانسا (کھانسی کے ساتھ خون آنا)
- ۳۔ ہونٹوں اور ناکھوں کی واضح نیلاہٹ (اگر یہ نئی بات ہو)
- ۴۔ سانس لینے میں وقت آرام کرنے سے آفاقہ نہ ہوتا ہو
- ۵۔ مریض کو جگایا نہ جاسکتا ہو (بے ہوشی)
- ۶۔ مریض اتنا کمزور ہو گیا ہو کہ کھڑا ہونے سے اس پر غشی طاری ہو جاتی ہو
- ۷۔ ایک یا زیادہ دنوں تک پیشاب نہ کر سکا
- ۸۔ ایک یا زیادہ دنوں تک کوئی مائع چیز نہ پی سکا
- ۹۔ الٹیوں کی کثرت، ایک دن سے زیادہ عرصہ تک سخت اسہال (دوست) لگے رہنا۔
 بچوں کے معاملے میں چند گھنٹوں سے زیادہ عرصہ تک سخت اسہال (دوست) لگے رہنا
- ۱۰۔ لگ کی طرح سیاہ پاخانہ آنا۔ الٹیوں کے ساتھ خون یا پاخانہ آنا
- ۱۱۔ اگر کسی شخص کو اسہال (دوست) نہ لگے ہوں یا پاخانہ نہ کر سکتا ہو مگر نفع کے ساتھ

مسلل اور شدید پریٹ درد ہو

- ۱۲۔ ہر مسلسل اور شدید درد جو تین دن سے زیادہ عرصہ تک رہے
- ۱۳۔ خجیہ کمر کے ساتھ اکڑی ہوئی گردن کے ساتھ یا بغیر اکڑا ہوا جھڑا
- ۱۴۔ بخار یا کسی اور تشویشناک مرض میں مبتلا شخص کو ایک سے زیادہ دورے پڑنا
- ۱۵۔ تیز بخار (۳۹°C سے زیادہ) جسے اتارا نہ جاسکے یا جس کی مدت ۴ یا ۵ دن سے زیادہ ہو

۱۶۔ طویل مدت میں وزن کی کمی

۱۷۔ پیشاب میں خون آنا

۱۸۔ مسلسل بڑھتے رہنے والے مچھوڑے جو علاج سے ٹھیک نہ ہوں

۱۹۔ بدن کے کسی بھی حصے میں کوئی گلٹی جو بڑھتی رہے

۲۰۔ حمل اور بچے کی پیدائش کے مسائل

حمل کے دوران جریان خون

چہرے کی سوجن اور آخری مہینوں میں دیکھنے میں وقت پیش آنا

ایک بار پانی پھوٹنے اور دروزہ کے شروع ہو جانے کے بعد طویل دیر

شدید جریان خون

کب اور کیسے طبی امداد حاصل کی جائے؟

خطرناک بیماری کی پہلی نشانی

پر ہی طبی امداد طلب کریں۔ اس

وقت تک انتظار نہ کریں جب کہ

مریض اتنا بیمار ہو جائے کہ اسے

مرکز صحت یا ہسپتال لے جانا

مشکل یا ناممکن ہو جائے۔

اگر بیمار یا زخمی شخص کو مرکز صحت

تک لے جانے سے اس کی حالت

اور بھی بدتر ہونے کے خدشات



اور امکانات ہوں تو اسے وہاں لے جانے کی بجائے کسی کارکن صحت کو اس کے پاس لانے کی کوشش کریں۔ مگر ہنگامی حالات میں جب بہت ہی خاص توجہ یا جراحی کی ضرورت پڑے (مثال کے طور پر ورم زائدہ / اینڈکس کا درد) ہیں تو کارکن صحت کے آنے کا انتظار کرنے کی بجائے مریض کو ایک دم مرکز صحت یا ہسپتال پہنچا دیں۔

اگر مریض کو بیمار ڈولی (اسٹریچر) میں اٹھانا پڑے تو یقین کر لیں کہ جہاں تک ممکن ہو وہ آرام دہ حالت میں رہے اور باہر بھی نہ گرنے پائے۔ اگر مریض کی کچھ ہڈیاں ٹوٹی ہوئی ہوں تو اس کو ہلانے سے پہلے ان کو کھینچی سے باندھ لیں۔ اگر دھوپ تیز ہو تو بیمار ڈولی کے اوپر سائے کے نیلے ایک چادر تان لیں۔ لیکن اس کے نیچے سے تازہ ہوا کو ضرور گزرنے دیں۔ تصویر ملاحظہ فرمائیں۔ کارکن صحت کو کیا بتایا جانا چاہیے؟

غفل مندانہ طریقے سے علاج یا دورا بخیز کرنے سے پیشتر کارکن صحت یا ڈاکٹر کو مریض دیکھنا چاہیے۔ اگر مریض کو ہلایا نہ جا سکتا ہو تو کارکن صحت ہی کو مریض کے پاس لے آئیں اگر ایسا کرنا بھی ممکن نہ ہو تو پھر کسی دمہ دار شخص کو جو بیماری کی تفصیلات اچھی طرح جانتا ہو کارکن صحت یا ڈاکٹر کے پاس بھیجیں اس مقصد کے لیے کسی چھوٹے نیپے یا بیوقوف شخص کو کبھی نہ بھیجیں۔ کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجنے سے پہلے مریض کا بغور اور مکمل معائنہ کریں پھر بیماری کی تفصیلات اور نوعیت تحریر کر لیں۔

اگلے صفحے پر دیئے گئے فارم پر آپ مریض کی رپورٹ بنا سکتے ہیں۔ اس فارم کی کئی اور نقلیں اس کتاب کے آخر میں بھی موجود ہیں۔ ان میں سے ایک کو پھاڑ کر خلی بھی تفصیلات آپ حاصل کر سکتے ہیں انہیں بغور پڑھ کر دیں۔

جب بھی آپ کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجیں تو ہمیشہ اس کے ساتھ ایک مکمل کردہ معلوماتی فارم بھی بھیجیں۔

ہی کو مرض پر غلبہ پانا ہوتا ہے۔ دوا صرف مدد کرتی ہے۔ بہر حال صفائی، آرام، اور غذا آہستہ سے بھر پور خوراک از حد ضروری ہیں۔

حفظ صحت کا دار و مدار زیادہ تر دوائیوں کے استعمال پر نہیں اور نہ ہی ایسے ہونا چاہیے۔ اگر آپ ایسے علاقے میں رہتے ہیں جہاں جدید ادویات دستیاب نہیں تو پھر بھی مناسب طریقے سیکھ کر آپ اکثر عام بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

اکثر امراض کی روک تھام اور علاج بغیر دوا کے بھی کیا جاسکتا ہے

اگر لوگ پانی کا صحیح استعمال سیکھ لیں تو یہ نذات خود بیماریوں کی روک تھام اور علاج کے سلسلے میں ان تمام ادویات سے جنہیں وہ غلط استعمال کرتے ہیں، زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

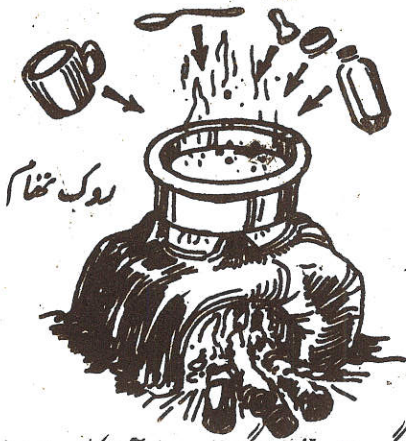
پانی سے شفا

اکثر لوگ دوائیوں کے بغیر زندہ رہ سکتے ہیں۔ لیکن پانی کے بغیر کوئی بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ حقیقت تو یہ ہے کہ انسانی جسم آدھ سے زیادہ (۵۰ فی صد) پانی پر مشتمل ہے۔ اگر سارے کاشت کار اور دیہاتی لوگ بہترین طریقہ سے پانی استعمال کریں تو امراض اور اموات کی موجودہ شرح کو شاید نصف کیا جاسکے۔ یہ بات بچوں کی اموات اور امراض کے متعلق خصوصاً درست ہے۔

مثال کے طور پر اسہال کی روک تھام اور علاج میں پانی کا صحیح استعمال بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ بہت سے علاقوں میں بچوں کی بیماری اور موت کی عام ترین وجہ اسہال ہے۔ گندہ پانی اسہال یا دستوں کی جزدی وجہ ہے۔

کھانا پکانے اور پینے کے پانی کو ابال کر استعمال کرنا اسہال کی روک تھام کا ایک اہم جزو ہے۔ یہ بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ بچوں کی بوتلیں اور کھانے کے

جہاں ڈاکٹر نہیں



بزنس بھی ابا لئے چاہئیں۔ پاخانہ کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھونا بھی اسی قدر ضروری ہے۔

بچوں میں اسہال سے موت کا عام سبب ناہیدگی ہے۔ ناہیدگی سے مراد جسم کا بہت سا پانی ضائع ہونا ہے۔

اسہال میں مبتلا بچہ کو دافر مقدار میں پانی پلانے سے ناہیدگی کو روکا اور ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔ ایسے پانی میں چینی یا شہد اور نمک ملا لینا سب سے بہتر ہے۔ اسی کو جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب (Rehydration drink) کہتے ہیں۔



اسہال میں مبتلا بچے کو بہت سے پالعات پلانا تمام دوائیوں سے ضروری اور بہتر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ اگر بچہ کو کافی مقدار میں پانی پلایا جائے تو اسہال کے علاج میں کسی بھی دوا کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اب ہم چند اور حالتوں کا ذکر کرتے ہیں جن میں پانی کا صحیح استعمال دوا سے زیادہ ضروری اور مفید ہے۔

روک تھام



پانی استعمال کریں

پینے کا پانی ابالیں۔ ہاتھ دھوئیں وغیرہ۔

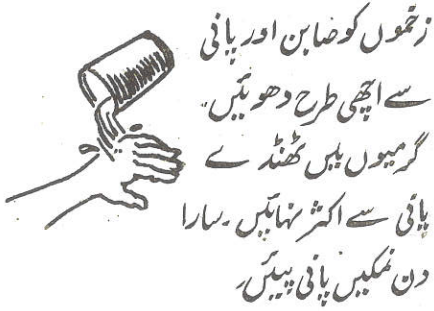
اکثر غسل کریں۔ ذاتی حفظان صحت کا خیال رکھیں۔

مندرجہ ذیل امراض کی روک تھام کے لیے

① اسہال، کرم، انٹریبلوں کی عفونت

② جلدی عفونتی

۳ عفونت پیدا کرنے والے زخم



زخموں کو صابن اور پانی
سے اچھی طرح دھوئیں۔
گریموں میں ٹھنڈے
پانی سے اکثر نہائیں۔ سارا
دن نمکیں پانی پیئیں۔

ضربِ نمازت (Heat Stroke)

تھکانِ نمازت (Heat Exhaustion)

علاج

مندرجہ ذیل امراض کے علاج کیلئے

پانی استعمال کریں



بہت ساری مائعیات پیئیں
بہت ساری مائعیات پیئیں

جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں

بہت سارا پانی پیئیں

بہت سارا پانی پیئیں اور بلغم
پتلی کرنے کے لیے سانس
کے ذریعے گرم آبی بخارات
اندر کھینچیں۔

صابن اور پانی سے خوب
رگڑیں۔

① اسہال اور ناپیدگی

② بخار والی بیماری

③ تیز بخار

④ پیشاب کی معمولی عفونتیں

(خواتین میں عام ہوتی ہیں)

⑤ کھانسی

• دھ

• ہوا کی نالیوں کی سوزش یعنی

• برائے نکاتی ٹس

• نمونیا

• نکالی کھانسی

⑥ پھوڑے

• جلدی بیماریاں۔ ایپی ٹائیگو

(Impetigo)

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور امکانات ہوں تو اسے وہاں لے جانے کی بجائے کسی کارکن صحت کو اس کے پاس لانے کی کوشش کریں۔ مگر ہنگامی حالات میں جب بہت ہی خاص توجہ یا جراحی کی ضرورت پڑے (مثال کے طور پر درم زائدہ / اینڈکس کا دردم) ہیں تو کارکن صحت کے آنے کا انتظار کرنے کی بجائے مریض کو ایک دم مرکز صحت یا ہسپتال پہنچا دیں۔

اگر مریض کو بیمار ڈولی (اسٹریچر) میں اٹھانا پڑے تو یقین کر لیں کہ جہاں تک ممکن ہو وہ آرام دہ حالت میں رہے اور باہر بھی نہ گرنے پائے۔ اگر مریض کی کچھ ہڈیاں ٹوٹی ہوئی ہوں تو اس کو ہلانے سے پہلے ان کو کھینچنے سے باندھ لیں۔ اگر دھوپ تیز ہو تو بیمار ڈولی کے اوپر سائے کے نیلے ایک چادر تان لیں۔ لیکن اس کے نیچے سے تازہ ہوا کو ضرور گزرنے دیں۔ تصویر ملاحظہ فرمائیں۔ کارکن صحت کو کیا بتایا جانا چاہیے؟

عقل مندانہ طریقے سے علاج یا دوا تجویز کرنے سے پیشتر کارکن صحت یا ڈاکٹر کو مریض دیکھنا چاہیے۔ اگر مریض کو ہلایا نہ جا سکتا ہو تو کارکن صحت ہی کو مریض کے پاس لے آئیں اگر ایسا کرنا بھی ممکن نہ ہو تو پھر کسی ذمہ دار شخص کو جو بیماری کی تفصیلات اچھی طرح جانتا ہو کارکن صحت یا ڈاکٹر کے پاس بھیجیں۔ اس مقصد کے لیے کسی چھوٹے بچے یا بیوقوف شخص کو بھیجیں۔ کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجنے سے پہلے مریض کا بغور اور مکمل معائنہ کریں پھر بیماری کی تفصیلات اور نوعیت تحریر کر لیں۔

اگلے صفحے پر دیتے گئے فارم پر آپ مریض کی رپورٹ بنا سکتے ہیں۔ اس فارم کی کئی اور نقلیں اس کتاب کے آخر میں بھی موجود ہیں۔ ان میں سے ایک کو پھاڑ کر جتنی بھی تفصیلات آپ حاصل کر سکتے ہیں انہیں بغور پُر کر دیں۔

جب بھی آپ کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجیں تو ہمیشہ اس کے ساتھ ایک مکمل کردہ معلوماتی فارم بھی بھیجیں۔

ہی کو مرض پر غلبہ پانا ہوتا ہے۔ دوا صرف مدد کرتی ہے۔ بہر حال صفائی، آرام، اور غذا آہستہ سے بھر پور خوراک از حد ضروری ہیں۔

حفظ صحت کا دار و مدار زیادہ تر دوائیوں کے استعمال پر نہیں اور نہ ہی ایسے ہونا چاہیے۔ اگر آپ ایسے علاقے میں رہتے ہیں جہاں جدید ادویات دستیاب نہیں تو پھر بھی مناسب طریقے سیکھ کر آپ اکثر عام بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

اکثر امراض کی روک تھام اور علاج بغیر دوا کے بھی کیا جاسکتا ہے

اگر لوگ پانی کا صحیح استعمال سیکھ لیں تو یہ نذات خود بیماریوں کی روک تھام اور علاج کے سلسلے میں ان تمام ادویات سے جنہیں وہ غلط استعمال کرتے ہیں، زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

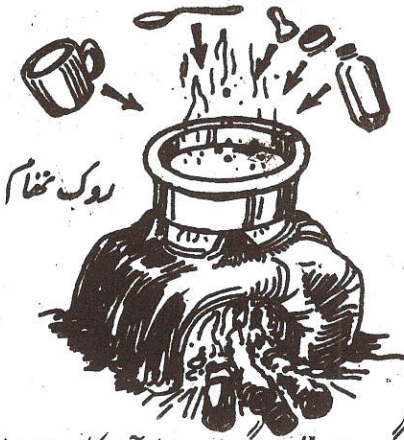
پانی سے شفا

اکثر لوگ دوائیوں کے بغیر زندہ رہ سکتے ہیں۔ لیکن پانی کے بغیر کوئی بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ حقیقت تو یہ ہے کہ انسانی جسم آدھ سے زیادہ (۵۰ فی صد) پانی پر مشتمل ہے۔ اگر سارے کاشت کار اور دیہاتی لوگ بہترین طریقہ سے پانی استعمال کریں تو امراض اور اموات کی موجودہ شرح کو شاید نصف کیا جاسکے۔ یہ بات بچوں کی اموات اور امراض کے متعلق خصوصاً درست ہے۔

مثال کے طور پر اسہال کی روک تھام اور علاج میں پانی کا صحیح استعمال بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ بہت سے علاقوں میں بچوں کی بیماری اور موت کی عام ترین وجہ اسہال ہے۔ گندہ پانی اسہال یا دستوں کی جزدی وجہ ہے۔

کھانا پکانے اور پینے کے پانی کو ابال کر استعمال کرنا اسہال کی روک تھام کا ایک اہم جزو ہے۔ یہ بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ بچوں کی بوتلیں اور کھانے کے

جہاں ڈاکٹر نہیں



بڑن بھی ابا لئے چاہئیں۔ پاخانہ کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھونا بھی اسی قدر ضروری ہے۔

بچوں میں اسہال سے موت کا عام سبب ناہیدگی ہے۔ ناہیدگی سے مراد جسم کا بہت سا پانی ضائع ہونا ہے۔

اسہال میں مبتلا بچہ کو وافر مقدار میں پانی پلانے سے ناہیدگی کو روکا اور ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔ ایسے پانی میں چینی یا شہد اور نمک ملا لینا سب سے بہتر ہے۔ اسی کو جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب (Rehydration drink) کہتے ہیں۔



اسہال میں مبتلا بچے کو بہت سے مائع پلانا تمام دوائیوں سے ضروری اور بہتر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ اگر بچہ کو کافی مقدار میں پانی پلایا جائے تو اسہال کے علاج میں کسی بھی دوائی کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اب ہم چند اور حالتوں کا ذکر کرتے ہیں جن میں پانی کا صحیح استعمال دوا سے زیادہ ضروری اور مفید ہے۔

روک تھام



پانی استعمال کریں

پینے کا پانی ابالیں۔ ہاتھ دھوئیں وغیرہ۔

اکثر غسل کریں۔ ذاتی حفظان صحت کا خیال رکھیں۔

مندرجہ ذیل امراض کی روک تھام کے لیے

① اسہال، کرم، انٹریوں کی عفونت

② جلدی عفونتی

۳ عفونت پیدا کرنے والے زخم



زخموں کو صابن اور پانی

سے اچھی طرح دھوئیں۔

گرمیوں میں ٹھنڈے

(Heat Stroke)

ضربِ تمازت

تکانِ تمازت (Heat Exhaustion) پانی سے اکثر نہائیں۔ سارا

دن نمکیں پانی پیئیں۔

علاج

پانی استعمال کریں

مندرجہ ذیل امراض کے علاج کیلئے



بہت ساری مائعیات پیئیں

بہت ساری مائعیات پیئیں

① اسہال اور ناپیدگی

② بخار والی بیماری



جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں

③ تیز بخار

بہت سارا پانی پیئیں

④ پیشاب کی معمولی عفونتیں

(تھوٹین میں عام ہوتی ہیں)



بہت سارا پانی پیئیں اور بلغم

پتلی کرنے کے لیے سانس

کے ذریعے گرم آبی بخارات

اندر کھینچیں۔

⑤ کھانسی

❖ دم

❖ ہوا کی مایوں کی سوزش یعنی

❖ براںکائی ٹس

❖ نمونیا

❖ نکالی کھانسی

⑥ پھوٹے



صابن اور پانی سے خوب

رگڑیں۔

❖ جلدی بیماریاں۔ امپی ٹیٹگو

(Impetigo)

جہاں ڈاکٹر نہیں

جلد باکھو پڑی کی دھیریں

(داد)

گھوڑے میں لیٹے رہنے

سے سر کے بالوں کا غائب

ہو جانا۔

پھنسیاں

④ عفونت زدہ زخم، پیپ
گرم پانی میں بھگوئیں یا گرم
گدیوں سے ٹکود کریں۔

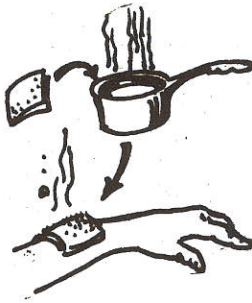
⑤ اکڑے، دکتے عضلات
اوپر گرم گدیاں رکھیں۔
اور جوڑ

⑥ خارش، جلن اور رسنے
والی جلدی رگڑیں (زخم)

⑩ پھوٹی اور معمولی جلنیں
ٹھنڈے پانی میں ڈال کر رکھیں

⑪ خراب گلابا درم لوزٹان
(Tonsillitis)
گرم نمکیں پانی سے غوارے
کریں۔

⑫ آنکھ میں تیزاب، سچی دار
پانی، گرم دیا رگڑ پیدا کرنے
والی کسی اور چیز کا پڑ جانا
میں پانی ڈال دیں۔



ادویہ کے استعمال پر بر محل اشارات

- ۱۔ ادویہ صرف ضرورت کے وقت استعمال کریں۔
- ۲۔ جو بھی دوا آپ استعمال کریں، اس کے صحیح استعمال اور احتیاط سے بخوبی واقف ہوں۔
- ۳۔ مطلوبہ خوراک (مقدار) کے درست ہونے کا تعین کر لیں۔
- ۴۔ اگر دوا فائدہ نہ پہنچائے یا پیچیدگی کا باعث بنے تو اسے استعمال کرنا چھوڑ دیں۔
- ۵۔ شک کی صورت میں کارکن صحت کو خدمت کا موقع دیں۔

نوٹ:

بعض کارکنان صحت اور ڈاکٹر، دوا کی ضرورت نہ ہونے کی صورت میں بھی دوا دیتے یا تجویز کرتے ہیں عموماً اس لیے کہ وہ سوچتے ہیں کہ مریض دوا کی توقع رکھتا ہے اور جب تک وہ اسے حاصل نہ کر لے گا اس کی تسلی نہ ہوگی۔ آپ اپنے ڈاکٹر یا کارکن صحت سے کہیں کہ آپ دوا صرف اسی صورت میں حاصل کرنا چاہتے ہیں جب اس کی واقعی اور قطعی ضرورت ہو۔ ایسا کرنے سے آپ کا پیسہ بھی بچے گا اور صحت بھی محفوظ رہے گی۔

دوا صرف اسی وقت استعمال کریں جب آپ
اس کی ضرورت اور استعمال دونوں کو یقیناً
جانتے ہوں

ادویہ کا خطرناک ترین غلط استعمال

یہاں پر ان عام اور خطرناک ترین غلطیوں کی فہرست ہے جو لوگ جدید ادویات کے استعمال میں کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ادویات کا غلط استعمال ہر سال بہت ساری اموات کا باعث بنتا ہے۔ خبردار!

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱۱) کلورم فینی کول (Chloramphenicol, Chloromycetin)

اسہال اور دیگر معمولی امراض کے لیے اس دوا کا عام استعمال بہت بڑی بد قسمتی ہے کیونکہ یہ دوا بہت خطرناک ہے۔ کلورم فینی کول کو صرف تپ دق جیسے تشویشناک امراض کے لیے استعمال کریں۔ یہ دوا نوموڈ یعنی بچوں کو ہرگز نہ دیں۔



۱۲) آکسی ٹوسن (Oxytocin) پیٹوسن (Pitocin) پیٹوٹریسن (Pituitrin)

ارگونووائین (Ergonovine) ارگوٹریٹ (Ergotrate)

بد قسمتی سے کئی دوائیاں یہ دوائیاں بچہ جننے کا عمل تیز کرنے یا دروازہ میں ماں کو "حافط دینے" کے لیے استعمال کرتی ہیں۔ ایسا کرنا بڑا خطرناک ہے کیونکہ یہ ماں یا بچہ کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ ادویات بچہ پیدا ہونے کے بعد صرف خون بند کرنے کے لیے استعمال کریں۔



(۳) کسی دوا کے ٹیکے

یہ عام خیال اور عقیدہ غلط ہے کہ دوائیاں کھانے سے ٹیکے بہتر ہیں۔ کھانے والی دوائیاں بہت دفعہ ٹیکوں کی طرح ہی یا ان سے بھی بہتر اثر کرتی ہیں۔ کھانے والی ادویات کی یہ نسبت ٹیکے زیادہ خطرناک ہوتے ہیں۔ ٹیکوں کا استعمال اس لیے بڑا ہی محدود ہونا چاہیے۔



۱۳) پنسلین (Penicillin)

پنسلین صرف مخصوص عفونتوں کے خلاف عمل کرتی ہے۔ مویج، آرگٹ، کسی در دیا بخار کے لیے اسے استعمال کرنا بہت بڑی غلطی ہے۔ بالعموم جن چوٹوں سے جلد کٹنے پھٹنے سے محفوظ رہے، خواہ ان سے بڑی رگڑیں بھی لگ جائیں، وہ عفونت کے خطرے سے خالی ہوتی ہیں۔ ان کا علاج کرنے کے لیے پنسلین یا کسی اور جراثیم کش (اینٹی بائیوٹک) دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کئی لوگوں کے لیے پنسلین خطرناک ہوتی ہے۔ لہذا اسے استعمال کرنے سے پہلے اس کے متعلقہ خطرات اور احتیاط کو اچھی طرح پڑھ کر سمجھ لیں۔

۱۴) سٹریپٹومیسین (Streptomycin) کے ساتھ پنسلین (Penicillin) کے ٹیکے

ان کے بہت سارے اور مختلف برانڈ نام ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

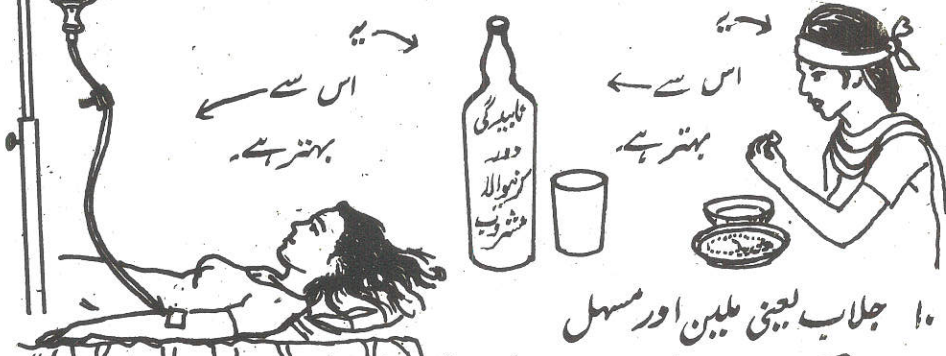
ہن سکتی ہے۔

ہذا دریدوں کے ذریعہ محلول صحت اسی صورت میں لگایا جانا چاہیے جب مریض بالکل نہ کھا سکے یا اس کے جسم میں شدید "نابیدگی" (پانی کی کمی) واقع ہو گئی ہو۔

اگر مریض کچھ نگل سکتا ہو تو اسے ایک لیٹر پانی میں نمک اور چینی ملا کر دیں۔ (جسم میں پانی کی مقدار کو بحال کرنے والا مشروب) یہ مشروب مریض کو اتنی ہی طاقت بخشنے کا جتنی کہ آئی دی محلول کا لیٹر اسے بخش سکتا ہے۔

جو لوگ کھا سکتے ہیں انہیں غذائیت سے بھرپور خوراکیں ہر قسم کی آئی۔ وی سے زیادہ توانائی فراہم کر سکتی ہیں۔

اگر مریض مائع کو نگل کر اندر رکھ سکتا ہو تو.....



۱. جلاب یعنی ملین اور مسهل

جن بچوں اور نہایت کمزور لوگوں کے پیٹ میں شدید درد ہو یا جو نابیدگی (جسم میں پانی کی کمی) کا شکار ہو چکے ہوں انہیں ملین یا مسهل دینا ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے۔ بد قسمتی سے لوگ سوچتے ہیں کہ مسهل صحت کو بحال کرتے



اور جسم کو بڑی اشیاء سے پاک کرتے ہیں۔

کب دوا استعمال نہیں کرنی چاہیے؟

کئی لوگوں کا عقیدہ ہے کہ دوا کھاتے وقت انہیں کچھ باتوں کا خیال رکھنا چاہیے اور کچھ کا نہیں۔ بعض اوقات انہی عقیدوں کے باعث لوگ ادویات کھانا بند کر دیتے ہیں جن کی انہیں ضرورت ہوتی ہے۔ درحقیقت کوئی دوا بھی صرف اس لیے نقصان دہ نہیں ہوتی کہ اسے کسی خاص خوراک کے ساتھ کھایا گیا ہے چاہے وہ خوراک، کالی مرچیں، امرود، مالٹے یا کچھ بھی کیوں نہ ہو۔ لیکن چاہے کوئی

جہاں ڈاکٹر نہیں

کوئی دوا کھائی جا رہی ہو یا نہ، نیا دہ چکنائی اور مسالوں والی خوراکیں پیٹ اور آنتریوں کے مسائل کو بدتر کر سکتی ہیں۔ اگر کوئی شخص شراب نوشی کرتا ہو تو بعض دوائیاں اس کے لیے شدید رد عمل پیدا کریں گی۔

کچھ حالات ایسے بھی ہوتے ہیں جن میں بے شک بعض ادویات سے گریز کرنا ہی بہترین عمل

ہوتا ہے:

۱ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو ان تمام ادویات سے گریز کرنا چاہیے جو ان کے لیے قطعاً ضروری نہ ہوں۔ (جی این اور فولاد کی گولیاں بلا خوف کھائی جاسکتی ہیں۔)



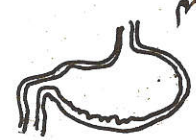
۲ نسخے (نومولود) بچوں کو دوا کھلاتے وقت بڑی احتیاط برتیں۔ اگر ممکن ہو تو دوا دینے سے پہلے طبی امداد حاصل کر لیں۔ یقین کر لیں کہ دوا کی مقدار بچے کے لیے زیادہ نہ ہو۔

۳ جس شخص کو پینسلین، ایپنسلین، سلفا نزامائیڈ یا کوئی اور دوا کھانے کے بعد کبھی چھپا کی جیسا شدید رد عمل، چیچک نما دانے اور خارش وغیرہ ہوتی ہو اسے اپنی باقی زندگی میں اس دوا کو کبھی دوبارہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس دوا کا دوبارہ استعمال اس کے لیے مہایت



خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

جن کے پیٹ میں ناسور ہوں یا جنہیں دل کی جلن کا مرض ہو انہیں اسپرین والی ادویات سے گریز کرنا چاہیے۔



۵ سر بیماری میں کچھ مخصوص ادویات نقصان دہ یا خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر شدید درم جگر (یرقان) میں مبتلا شخص کا علاج جراثیم کش ادویات یا دیگر قوی دوائیوں سے نہیں کیا جانا چاہیے کیونکہ ایسے مریضوں کا جگر پہلے ہی نقصان زدہ ہوتا ہے۔ عین ممکن ہے کہ یہ ادویات ان کے جسم میں زہر ملا دیں۔

۶ جن لوگوں کے جسم میں نابیدگی (پانی کی کمی) ہو گئی ہو یا جنہیں گردوں کا مرض ہو انہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

ادویات کے استعمال میں خصوصی احتیاط برتنی چاہیے۔ جو شخص حسب معمول پیشاب نہ کر سکتا ہو اسے ایسی دوا کی ایک خوراک سے زیادہ نہ دیں جو اس کے جسم میں زہر ملا سکتی ہو۔ مثال کے طور پر اگر کسی بچہ کو تیز بخار کے ساتھ جسم میں نابیدگی (پانی کی کمی) ہو جائے تو جب تک وہ حسب معمول پیشاب نہ کر سکے اسے اسپرین کی ایک خوراک سے زیادہ نہ دیں۔ نابیدگی کے مریضوں کو کبھی سلفا نہ دیں۔

لنٹی بائیوٹکس

یعنی

جراثیم کش ادویات

جراثیم کش ادویات کا درست استعمال نہایت اہم اور مفید ہے کیونکہ یہ بیکٹریا کی پیدا کردہ عفونتوں اور بیماریوں کا مقابلہ کرتی ہیں۔ پنسلین (Penicillin)، ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline)، سٹریپٹومائی سین (Streptomycin)، اور کلورام فینی کول (Chloramphenicol) مشہور جراثیم کش ادویہ ہیں۔ اس کتاب میں سلفا کی مفرد دوائیوں (Sulfa drugs) اور سلفا نو مائیڈز (Sulfanamides) کو بھی جراثیم کش ادویہ کی فہرست میں شمار کیا گیا ہے۔ خاص جراثیم کش دوائیاں، خاص عفونتوں کے خلاف، خاص طریقے سے عمل کرتی ہیں۔ ہر جراثیم کش دوا کا استعمال خطرناک ہے۔ لیکن بعض کم خطرناک اور دیگر زیادہ خطرناک ہوتی ہیں۔ اس لیے جراثیم کش ادویہ کے انتخاب اور استعمال میں بڑی احتیاط برتنی چاہیے۔ جراثیم کش ادویات کی کئی اقسام ہیں۔ چونکہ ہر قسم کے بہت سارے تجارتی (برانڈ نام) ہیں اس لیے یہ امر الجھن کا باعث بن سکتا ہے۔ بہر حال اہم ترین جراثیم کش ادویات کو چسپند بڑے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بعض مخصوص جراثیم کش ادویہ کے استعمال کے راہنما اصول

۱ پینسلین یا ایپی سیلین کا ٹیکہ لگانے سے پہلے چھپاکی کے رد عمل پر قابو پانے کے لیے ہمیشہ ایڈرینالین (Adrenalin) یا (ایپی نفرین Epinephrin) کے ٹیکے پاس رکھ لیا کریں۔

۲ پینسلین سے بیش حساس لوگ اریٹھرومائی سین (Erythromycin) یا سلفا (Sulfa) جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

۳ جس بیماری پر پینسلین جیسی محدود اثر جراثیم کش دوا قابو پاسکے اس کے لیے ٹیٹراسائیکلین (Tetracyclin) جیسی کوئی وسیع اثر جراثیم کش دوا استعمال نہ کریں۔

۴ کلورم فینی کول (Chloramphenicol) کو عام طور پر صرف ٹائیفائیڈ (تب محرقہ) یعنی مبیعدی بخار کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک خطرناک مفرد دوا ہے۔ اسے معمولی بیماریوں کے لیے ہرگز استعمال نہ کریں۔ یہ دوائے بچوں کو ہرگز نہ دیں۔

۵ ٹیٹراسائیکلین اور کلورم فینی کول کا ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔ انہیں کھانا زیادہ محفوظ ہے۔ نیز اس طرح تکلیف کم اور فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔

۶ حمل کے چوتھے مہینے کے بعد عورت کو ٹیٹراسائیکلین نہ دیں۔ جب تک بچہ کم از کم چھ سال کا نہ ہو جائے اسے بھی یہ دوا نہ دیں۔


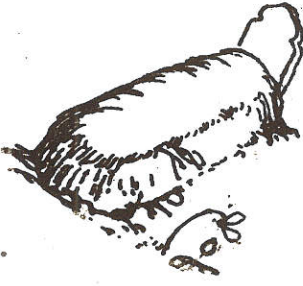
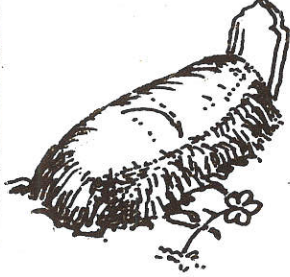
۷ بالعموم سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) اور ایسی ادویات جن میں یہ شامل ہو، صرف تب دق کے لیے استعمال کریں۔ ایسا کرتے وقت اسے ہمیشہ تب دق کی کسی اور دوا کے ساتھ پلائیں۔ جب ایپی سیلین (Ampicillin) نایاب یا بہت مہنگی ہوتو۔ سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) کو پینسلین کی آمیزش میں، انٹریوں کے گہرے زخموں اور درم زیادہ (اپنڈکس کا درد) کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اسے نزلہ، زکام یا عام تنفسی امراض کے لیے ہرگز استعمال نہ کریں۔

اگر جراثیم کش دوا کارآمد معلوم نہ ہوتی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

عام عفونتوں کی صورت میں جراثیم کش ادویہ ایک دو دن کے اندر اثر کرنا شروع کر دیتی

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ہیں۔ اگر استعمال ہونے والی جراثیم کش دوا کوئی فائدہ نہ پہنچائے تو ممکن ہے کہ:-
- ۱ جو بیماری آپ سوچتے ہیں وہ نہ ہو۔ یعنی غالباً آپ غلط دوا استعمال کر رہے تھے۔ بیماری کی صحیح شناخت کر کے صحیح دوا استعمال کریں۔
 - ۲ جراثیم کش دوا کی خوراک (مقدار) مناسب نہ ہو۔ لہذا خوراک کی جانچ کریں۔
 - ۳ جو دوا آپ استعمال کر رہے ہوں، بیکٹیریا اس سے مزاحم ہو گئے ہوں (یعنی اب یہ دوا ان جراثیم کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتی)، اس بیماری کے لیے تجویز کردہ کوئی اور دوا استعمال کریں۔
 - ۴ آپ بیماری کے علاج سے زیادہ واقف نہیں ہیں لہذا طبی امداد حاصل کریں۔ خصوصاً جب کہ صورت حال تشویشناک یا بدتر ہوتی جا رہی ہو۔

<p>ان مینوں بچوں کو زکام تھا....</p> <p>موت کی گھنٹی کس نے بجائی</p>	<p>قاتل کون تھی؟</p>	<p>یہ بچہ دوبارہ سندرست کیوں ہو گیا</p>
		
<p>اس بچہ کو کوئی خطرناک دوا نہ ملی تھی۔ اسے صرف پھلوں کا رس، اچھی خوراک اور آرام میسر تھا۔</p>	<p>کلورمینی کوئلے!</p>	<p>پینسین</p>

زکام اور زمرے کے لیے جراثیم کش ادویہ بالکل بے فائدہ ہیں۔ اس لیے یہ دوائیاں

بہاں ڈاکٹر نہیں

صرف ان بیماریوں کے لیے ہی استعمال کریں جن کی شفا یابی کے لیے وہ مشہور ہیں۔

جرائیم کش ادویہ کے محدود استعمال کی اہمیت

تمام ادویات کا استعمال محدود پیمانے پر ہونا چاہیے۔ لیکن مندرجہ ذیل وجوہ کی بنا پر جرائیم کش ادویہ کا استعمال خصوصاً محدود ہونا چاہیے:

۱۔ زہر آلود اور بیش حساس رد عمل

بیکٹیریا کو مارنے کے علاوہ جرائیم کش ادویات جسم کو زہر آلودہ کرنے اور بیش حساسی رد عمل پیدا کرنے سے بھی نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ہر سال بہت سارے لوگ بغیر ضروری جرائیم کش ادویہ استعمال کرنے کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔

۲ قدرتی توازن میں بگاڑ

انسانی جسم میں موجود سبھی بیکٹیریا مضر نہیں بلکہ بعض تو جسم میں حسب معمول کارکردگی کے لیے بھی ضروری ہیں۔ جرائیم کش ادویات عموماً نقصان دہ بیکٹیریا کے ساتھ اچھے بیکٹیریا کو بھی ختم کر دیتی ہیں۔ جن ننھے بچوں کو جرائیم کش ادویات کھلائی جاتی ہیں عموماً ان کے متہ یا جلد پر فنگسی عفونتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ فنگس کو قابو میں رکھنے والے بیکٹیریا جرائیم کش ادویات کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ کئی دنوں سے اپنی سیلین (Ampicillin) یا کوئی اور وسیع اثر جرائیم کش دوا استعمال کرتے رہیں وہ اسہال کے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ جرائیم کش ادویات نظام انہضام کے بعض ضروری بیکٹیریا کو مار دیتی ہیں جس سے انٹریوں میں بیکٹیریا کا قدرتی توازن اتر ہو جاتا ہے۔

۳ علاج سے مزاحمت

جرائیم کش ادویہ کے جلد استعمال کو محدود رکھنے کی وجہ یہ ہے کہ جب انہیں بہت زیادہ استعمال کیا جائے تو ان کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

اگر بیکٹیریا پر ایک ہی جرائیم کش دوا سے بار بار حملہ کیا جائے تو بیکٹیریا اور بھی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پھر یہ دوا انہیں ختم کرنے کی اہل نہیں رہتی۔ ایسی صورت حال کو ہم کہتے ہیں کہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

جراثیم اس دوا کے مزاحم ہو گئے ہیں۔ اسی وجہ سے تپ محرقہ جیسی کمی خطرناک بیماریوں کا علاج آج سے چند سال پہلے کی نسبت زیادہ مشکل ہوتا جا رہا ہے۔

کئی مقامات پر تپ محرقہ (ٹائیفائیڈ) کلورم فینی کول Chloramphenicol سے مزاحم ہو گیا ہے۔ یعنی بیماری پر دوا کا اثر نہیں ہوتا۔ یہ تپ محرقہ کے علاج کے لیے بہترین دوا ہے۔ ایسی عفونتوں کے لیے کلورم فینی کول بہت زیادہ استعمال کیا گیا ہے جن کے لیے دوسری جراثیم کش دوائیاں محفوظ تر اور اتنی ہی مفید ہوتیں اور ان میں سے بعض عفونتوں کے لیے تو کسی دوا کی ضرورت بھی نہ تھی۔

دنیا بھر میں اہم بیماریاں جراثیم کش دوائیوں سے مزاحم ہوتی جا رہی ہیں۔ بیشتر اس لیے کہ معمولی عفونتوں کے لیے جراثیم کش دوائیاں بہت زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ اگر لوگ چاہتے ہیں کہ جراثیم کش دوائیوں سے انسانی جانیں بچانے کا کام جاری رہے تو انہیں ان ادویات کا استعمال دور حاضرہ کے مقابلے میں کہیں زیادہ محدود کر دینا چاہیے۔ اس کا انحصار ڈاکٹروں، کارکنان صحت، اور نبات خود خواہ کے ہاتھوں جراثیم کش ادویات کے عقلانہ اور ذمہ دارانہ استعمال پر ہوگا۔

اکثر اوقات معمولی عفونتوں کے لیے جراثیم کش دوائیوں کی ضرورت نہیں پڑتی اور نہ ہی انہیں استعمال کیا جانا چاہیے۔ معمولی معمولی جلدی عفونتوں کا علاج عموماً صابن اور پانی، مگر م پانی میں مچھوئے، یا شاید ان پر جینٹل وائیٹ Gentian Violet گانے سے کیا جا سکتا ہے۔

تنفسی امراض کا بہترین علاج بہت ساری مائع پینا، اچھی خوراک کھانا اور زیادہ آرام کرنا ہے اسہال اور دستوں کے لیے جراثیم کش دوائیاں عموماً ضروری نہیں ہوتیں بلکہ بہت خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں! بہت ساری مائع پینا ہی سب سے ضروری بات ہے۔ خفگی جلدی بچہ غذا کھانا شروع کر دے اسے بہت ساری مائع فراہم کریں۔

جن عفونتوں کا مقابلہ جسم نبات خود کر سکتا ہو ان کے لیے جراثیم کش دوائیاں استعمال نہ کریں۔ جراثیم کش ادویہ شدید ضرورت کے واسطے بچا کر رکھیں۔

دوانا پنے اور دینے کے اصول

علامات



۱۰۰۰ ملی گرام = ایک گرام (ایک ہزار ملی گرام مل کر ایک گرام بناتے ہیں)
۱ ملی گرام = ۱۰۰۰ گرام (ایک ملی گرام، گرام کا ہزارواں حصہ ہے)

مثالیں:

اسپرین کی ایک بڑی گولی میں ۳۰۰ ملی گرام	۶۳ گرام	[یہ سب ۳۰۰ ملی گرام لکھنے کے مختلف طریقے ہیں۔ یعنی سب کا مطلب ۳۰۰ ملی گرام ہی ہے۔]
اسپرین ہوتی ہے۔	۰.۶۳ گرام	
	۰.۶۳۰۰ گرام	
	۳۰۰ ملی گرام	



اسپرین کی ایک چھوٹی گولی میں ۵۰ ملی گرام	۶۰.۴۵ گرام	[یہ سب ۵۰ ملی گرام لکھنے کے مختلف طریقے ہیں۔ یعنی سب کا مطلب ۵۰ ملی گرام ہی ہے۔]
اسپرین ہوتی ہے۔	۰.۶۰۴۵ گرام	
	۵۰.۶۰ ملی گرام	
	۵۰ ملی گرام	

نوٹ۔

ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو اسپرین نہ دیں۔
اکثر اوقات دوا میں گراموں یا ملی گراموں کو جاننا ضروری ہوتا ہے۔
فرض کریں کہ آپ اسپرین کی چھوٹی گولی کی بجائے بڑی گولی کا ایک حصہ بالغ کے
بجائے بچے کو دینا چاہتے ہیں مگر آپ کو معلوم نہیں کہ کتنا بڑا ٹکڑا دیا جانا چاہیے۔
پتے پر لکھی ہوئی لکھائی پڑھیں۔ اس پر



لکھا ہے: اسپرین: ایسی ٹائبل۔ سائی سالک
ایسڈ (Acetyl Salicylic) ۶۳ گرام (ایسی
ٹائبل سائی سالک ایسڈ (اسپرین)

۶۳ گرام = ۳۰۰ ملی گرام اور ۶۰.۴۵ گرام = ۵۰ ملی گرام تو آپ دیکھ سکتے ہیں
کہ اسپرین کی بڑی گولی کا وزن چھوٹی گولی سے چار گنا زیادہ ہے۔

۵۰ ملی گرام	[اگر آپ اسپرین کی بڑی گولی کو چار برابر
۵۰ ملی گرام		حصوں میں کاٹ دیں تو ہر حصہ
۵۰ ملی گرام		اسپرین کی ایک چھوٹی گولی
۵۰ ملی گرام		جمع کرنے سے کے برابر ہوگا۔
۳۰۰ ملی گرام کی		ایک بڑی گولی بنتی ہے۔

لہذا اگر آپ اسپرین کی ایک بڑی گولی کو چار حصوں میں تقسیم کر دیں تو آپ بچے کو اسپرین کی چھوٹی گولی کی جگہ ایک ٹکڑا دے سکتے ہیں۔ دونوں برابر ہیں۔ اور بڑی گولی سستی ہے۔

احتیاط







بہت ساری ادویات، خصوصاً جراثیم کش ادویات مختلف جسامتوں اور وزنوں میں ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) کے کیپسول تین مختلف جسامتوں میں دستیاب ہوتے ہیں:

۲۵۰ ملی گرام، ۱۰۰ ملی گرام، ۵۰ ملی گرام

احتیاط دوا کی صرف تجویز کردہ مقدار ہی استعمال کریں۔ دوا میں گراموں یا ملی گراموں کا جاننا ضروری ہے۔

مثلاً: اگر نسخے پر لکھا ہے:

ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) کا ایک کیپسول یا ۲۵۰ ملی گرام روزانہ چار بار کھائیں۔ مگر فرض کریں کہ آپ کے پاس صرف ۵۰ ملی گرام کے کیپسول ہیں تو آپ کو روزانہ ۵ کیپسول چار بار کھانے پڑیں گے (دن میں ۲۰)۔

 =  +  +  +  + 

۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام = ۲۵۰ ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

پنسلین کی پیمائش

پنسلین عموماً اکائیوں (یونٹ) میں ناپی جاتی ہے۔
 (۱) یونٹ = اکائی ————— ۱۰۰۰۰ اکائیاں = ایک گرام یا ایک ہزار ملی گرام —
 پنسلین کی بہت ساری اقسام (گولیاں اور ٹیکے) ۴۰۰۰۰۰ (چار لاکھ) اکائیوں (یونٹ) کی ہوتی ہیں۔
 ۲۵۰ ملی گرام = ۴۰۰۰۰۰ اکائیاں (یونٹ)

مائع ادویات

شربت، معلق محلول، مقوی دوائیں (ٹانک) اور دیگر مائع ادویہ ملی لیٹروں میں ناپی جاتی ہیں۔

۳۱. = ملی لیٹر
 ایک لیٹر = ۱۰۰۰ ملی لیٹر
 مائع دوائیاں استعمال کرنے کے لیے عموماً عام چمچ یا چھوٹے چمچ
 تجویز کیے جاتے ہیں۔
 ایک چھوٹا چمچ = ۵ ملی لیٹر ایک عام چمچ = ۱۵ ملی لیٹر



تین چھوٹے چمچ (Tea spoons) = ایک عام چمچ
 جب دوا پر لکھا ہو کہ ایک چھوٹا چمچ (Tea spoon) (تین تو اس کا مطلب ہے ۵ ملی لیٹر ہیں۔)

بعض لوگ چھوٹے چمچ استعمال کرتے ہیں جو یا تو اتنے بڑے ہوتے ہیں کہ ان میں ۸ ملی لیٹر مائع سما سکتی ہے یا پھر اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ان میں صرف ۳ ملی لیٹر کی جہاں ڈاکٹر نہیں

گنجائش ہوتی ہے۔

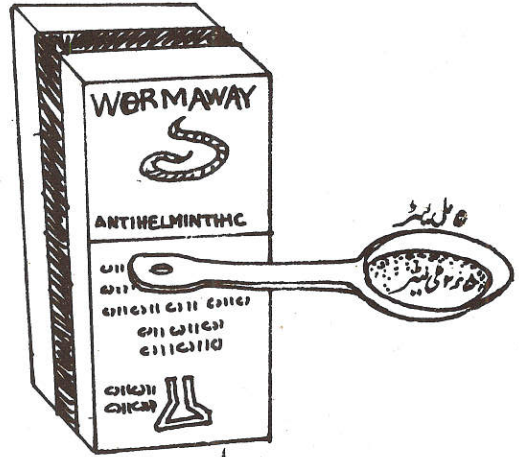
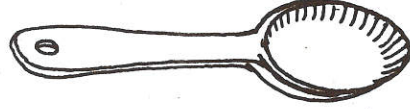
دوا دینے کا چھوٹا چمچ صرف ۵ ملی لیٹر کا ہونا چاہیے۔

کیسے یقین کیا جاسکتا ہے کہ دوا ناپنے والا چمچ ۵ ملی لیٹر کا ہے؟

۱۔ پانچ ملی لیٹر والا چمچ خریدیں

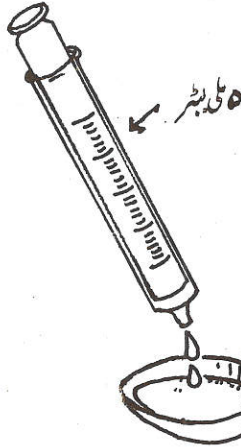
یا

۲۔ ایسی دوا خریدیں جس کے ساتھ پلاسٹک کا چمچ آتا ہو۔ یہ چمچ اگر پورا بھر دیا جائے تو اس میں ۵ ملی لیٹر دوا سمائی ہے جو اس چمچ پر ایک ایسی لکیر بھی ہوتی ہے جو اس کے آدھے بھرے ہونے کو ظاہر کرتی ہے (۲۶۵ ملی لیٹر)۔ اس چمچ کو رکھ لیں تاکہ دوسری ادویہ ناپنے کے لیے اسے استعمال کیا جاسکے۔



یا

گھر میں موجود کسی ایک چمچ میں سرینج (Syringe) یا کسی اور ناپنے والی چیز سے ۵ ملی لیٹر بھر کر سطح پر ایک نشان لگا دیں۔

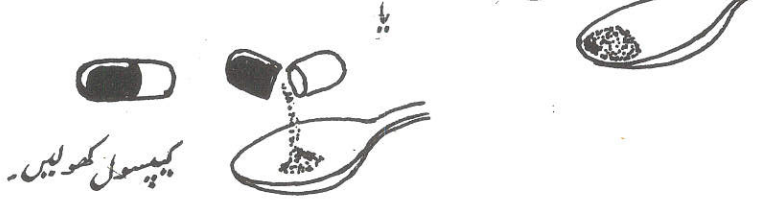


بچوں کو دوا دینے کے اصول

بچوں کے لیے گولیوں اور کیپسول کی شکل میں مہلت ساری ادویہ شربتوں اور معلق

جہاں ڈاکٹر نہیں

معلقوں (Suspensions) میں دستیاب ہیں۔ تاہم اگر آپ ان کی مقدار ناپیں تو آپ دیکھیں گے کہ شربت، گولیوں اور کیپسولوں سے زیادہ منگے ہوتے ہیں۔ معدریہ ذیل طریقے سے آپ شربت خود تیار کر کے اپنا پیسہ بچا سکتے ہیں:



اور سفوف (پاؤڈر) کو ابلے ہوئے پانی (جو ٹھنڈا ہو چکا ہو) اور شہد یا چینی میں ملا دیں۔



بچوں کے لیے کیپسول اور گولیوں سے شربت تیار کرنے وقت محتاط رہیں کہ کہیں دوا زیادہ نہ دے دی جائے۔ اگر دوا کڑوی (ٹیسٹا سائیکلین یا کلورڈوکسین) ہو تو شہد یا چینی کافی ملا لیں۔

تپ دق کے علاج کے لیے آئسونا یازڈ (INH) میں چینی یا شہد نہ ملائیں کیونکہ اس سے INH کی تاثیر میں کمی آجاتی ہے۔

اگر ہدایات صرف بڑوں کے لیے ہی درج ہوں تو بچوں کو کتنی دوا دی

جانی چاہیے؟

عموماً بچہ جتنا چھوٹا ہوگا اسے اتنی ہی کم دوا کی ضرورت ہوگی۔ ضرورت سے زیادہ دوا دینا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر بچوں کے لیے دوا کی مقدار کے بارے میں ہدایت درج ہوں تو ان پر بغور عمل کریں۔ اگر آپ مناسب مقدار نہیں جانتے تو بچہ کے وزن یا عمر کے لحاظ سے معلوم کریں

جہاں ڈاکٹر نہیں

بڑوں کی مقداروں کی نسبت سے بچوں کو عموماً مندرجہ ذیل تناسب سے دوا دی جانی چاہیے۔

$$۱ \text{ کلوگرام (kg) } = ۲۲۲ \text{ پاؤنڈ (lbs)}$$

بالغوں کی ایک خوراک آٹھ سے تیرہ سال چار سے سات ایک سے تین سال
کے بچوں کو ہر سال کے بچوں سال کے بچوں کے بچوں کو ہر
خوراک خوراک خوراک خوراک



۱۶۶ پاؤنڈ

۳۳ پاؤنڈ

۶۶ پاؤنڈ

۱۳۲ پاؤنڈ

۵ کلوگرام



۱۱ پاؤنڈ

اور ایک سال سے کم عمر کے بچہ کو ایک سال کے بچہ کی خوراک دیں مگر جب بھی ممکن ہو طبی مشورہ ضرور حاصل کریں۔

دوا کھانے کے اصول

دوا کم و بیش تجویز کردہ وقت پر کھانا ضروری ہے۔ بعض دوائیاں

دن میں صرف ایک بار اور بعض کئی بار کھانی جانی چاہئیں۔ اگر آپ

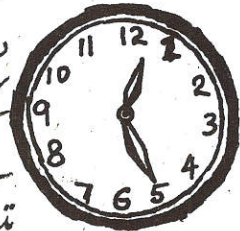
کے پاس گھڑی نہ بھی ہو تو کوئی بات نہیں۔ اگر ہدایت پر درج

ہے کہ ۸ گھنٹے میں ایک گولی کھائیں۔ تو آپ چوبیس گھنٹے میں

تین گولیاں کھائیں؛ ایک صبح، ایک بعد از دوپہر، اور ایک رات

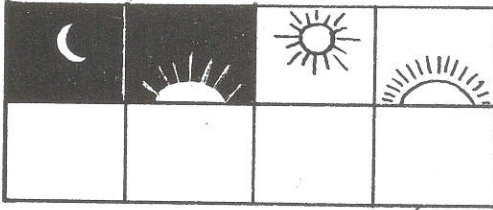
کو۔ اگر ہدایت پر لکھا ہے کہ چھ گھنٹے کے بعد ایک گولی کھائیں۔ تو آپ ہر روز چار گولیاں

کھائیں؛ ایک صبح، ایک ٹھیک دوپہر کو، ایک بعد از دوپہر اور ایک رات کو۔ اگر ہدایت



جہاں ڈاکٹر نہیں

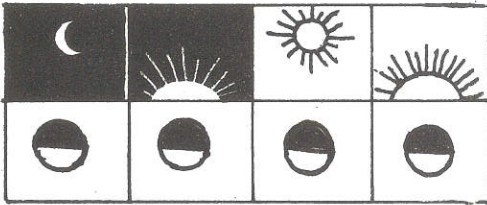
ہوں کہ ”ہر چار گھنٹے میں ایک گولی کھائیں“ تو آپ تقریباً یکساں وقفوں کے بعد چھ گولیاں کھائیں۔ اگر کسی اور شخص کو دوا دینا مطلوب ہو تو بہتر ہے کہ آپ اسے ہدایات لکھ دیں۔ اس شخص سے کہلوائیں کہ دوا کب اور کیسے کھانی ہے۔ یقین کریں کہ وہ شخص (جسے آپ دوا دے رہے ہیں) ان ہدایات کو سمجھتا ہے۔



ان پڑھ لوگوں کو دوا کے اوقات یاد دلانے کے لیے آپ اس طرح کا ایک خاکہ سا بنا کر دے سکتے ہیں۔ نیچے والی خالی جگہوں میں دوا کی

ان مقداروں کی تصویریں بنا دیں جو انہیں کھانی چاہیے اور انہیں اس کا مطلب بھی اچھی طرح سمجھا دیں۔

مثال کے طور پر:



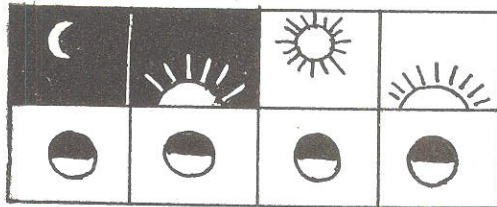
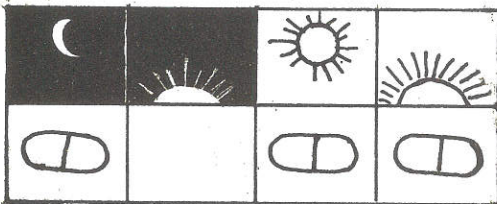
اس کا مطلب ہے کہ دن میں ایک ایک گولی چار بار کھانی چاہیے۔ ایک سورج طلوع ہونے کے وقت، ایک دوپہر کو، ایک سورج غروب ہونے کے وقت اور ایک آدھی رات کو۔

اس کا مطلب ہے ایک کیپسول

دن میں تین بار۔

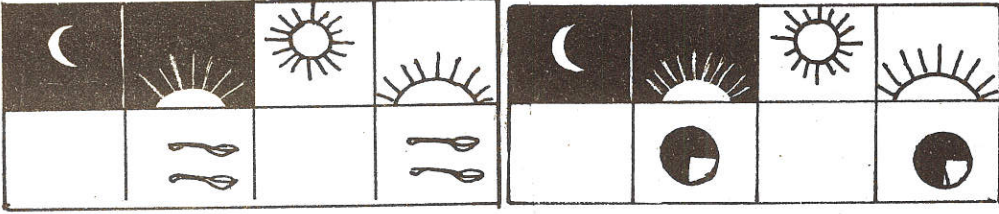
اس کا مطلب ہے آدھی گولی دن

میں چار بار۔



اس کا مطلب ہے دو چھوٹے بچے دن میں دو بار

اس کا مطلب ہے کہ دن میں دو بار ایک چھوٹائی گولی
کھائیں۔



جب آپ کسی کو دوا دیں تو اگر وہ
پڑھ نہ بھی سکتا ہو تو بھی دوا کے ساتھ
جو رقعہ آپ دیں اس پر مندرجہ ذیل
معلومات ہمیشہ درج کریں:

☾	☀	☀	☀
	☯		☯
نام: منورہ نذیر عبداللہ			
دوا: پیپیرالین ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں			
بیماری: مہلک			
مقدار (خوراک): روزانہ دو بار ۲ گولیاں کھائیں۔			

- مریض کا نام
- دوا کا نام
- دوا کس مرض کے لیے ہے
- خوراک (مقدار)

اس کتاب کے آخر میں ان نسخوں کا ایک صفحہ شامل ہے۔ اسے کاٹ کر بوقت ضرورت
استعمال کریں۔ جب یہ نسخے ختم ہو جائیں تو آپ انہیں خود تیار کر سکتے ہیں۔
کسی دوسرے شخص کو دوا دینے وقت ان معلومات کا ریکارڈ اپنے پاس بھی رکھنا
اچھی بات ہے۔ اگر ممکن ہو تو مریض کی مکمل رپورٹ بھی اپنے پاس رکھیں۔

بھرے یا خالی پیٹ دوا کھانا

بعض ادویات اگر خالی پیٹ یعنی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھائی جائیں تو وہ بہترین
عمل کرتی ہیں۔

دیگر ادویات کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد کھانے سے پیٹ کی گڑبڑ اور
دل کی جلن کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

یہ ادویات کھانا کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد کھائیں:

- اسپرین یا کوئی اور اسپرین والی دوا
- فولاد (فیرس سلفیٹ) (Ferrous Sulfate)
- جیٹین (Vitamins)
- اریتھرو مائی سین (Erythromycin)
- پی۔ اے۔ ایس۔ (P.A.S.)

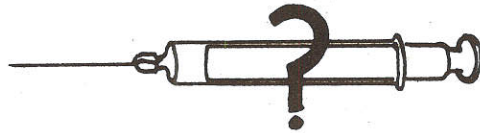
یہ ادویات کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھائیں:

- پنسلین (Penicillin)
 - امپی سیلین (Ampicillin)
 - ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline)
- بہتر ہے کہ ٹیٹراسائیکلین کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے سے لے کر ایک گھنٹہ بعد تک دودھ نہ پیا جائے۔

بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے قاطع نیزاب (Antacids) ادویات خالی پیٹ، یعنی کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد یا سونے کے وقت، کھائی جانی چاہئیں۔

ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں

ٹیکہ کب لگایا جانا چاہیے اور کب نہیں؟



عام طور پر ٹیکوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اکثر امراض (جن کے لیے طبی علاج مطلوب ہو) کا علاج کھانے یا پینے والی ادویہ سے ہی ٹیکوں جتنا مؤثر یا ان سے بھی بہتر طور پر کیا جاسکتا ہے۔
اصولاً

دوا کھانے اور پینے کی نسبت ٹیکہ
لگانا زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

ٹیکوں کا استعمال صرف قطعی ضرورت کے وقت کیا جانا چاہیے۔ ہنگامی طبی حالات کے علاوہ، ٹیکے صرف کارکنان صحت اور ان لوگوں سے لگوائے جانے چاہئیں جو اس کام میں تربیت یافتہ ہوں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکے صرف مندرجہ ذیل حالتوں میں لگائے جانے چاہئیں

- ۱۔ جب تجویز کردہ دوا کسی ایسی شکل میں ہو جسے کھایا یا پیانہ جاسکے۔
- ۲۔ جب مریض بار بار تفرقے کر رہا ہو۔ نکل نہ سکتا ہو اور یا بے ہوش ہو۔
- ۳۔ بعض غیر معمولی، فوری طبی توجہ طلب حالات اور خاص موقعات پر۔

جب ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو کیا کرنا چاہیے؟

بعض اوقات ڈاکٹر اور دیگر کارکنان صحت بلا ضرورت ہی ٹیکے تجویز کر دیتے ہیں۔ بے شک ٹیکے لگا کر وہ زیادہ پیسے تو کما سکتے ہیں، مگر وہ دیہاتی علاقوں میں ٹیکے لگانے سے پیدا ہونے والے مسائل اور خطرات کو بھول جاتے ہیں۔

- ۱۔ اگر کوئی کارکن صحت یا حکیم آپ کو ٹیکہ لگانا چاہیے تو یقین کر لیں کہ وہ مناسب دوا استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ تمام ضروری احتیاطیں بھی ملحوظ خاطر رکھ رہا ہے۔
- ۲۔ اگر ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو ڈاکٹر صاحب کو بتائیں کہ آپ ایسی جگہ پر رہتے ہیں جہاں کوئی شخص بھی ٹیکہ لگانے میں تربیت یافتہ نہیں۔ نیز درخواست کریں کہ اگر ممکن ہو تو وہ آپ کو کوئی ایسی دوا دے جو کھائی یا پی جاسکتی ہو۔
- ۳۔ اگر کوئی ڈاکٹر آپ کا خون ٹیسٹ کیے بغیر آپ کے لیے جیتا میں، جگر کا محاصل (ست) یا جیاتین بی^{۱۲} کے ٹیکے تجویز کر دے، تو اسے بتائیں کہ آپ کسی اور ڈاکٹر سے رابطہ قائم کرنے کو ترجیح دیں گے۔

ہنگامی حالات جن میں ٹیکے لگانا ضروری ہوتا ہے

مندرجہ ذیل بیماریوں کی صورت میں جتنی جلدی ہو سکے طبی امداد حاصل کریں۔ اگر طبی امداد حاصل کرنے یا مریض کو مرکز صحت تک پہنچانے میں کوئی دیر ہو جائے تو جتنی جلدی ممکن ہو مناسب دوا کا ٹیکہ لگا دیں۔ ٹیکے لگانے سے پہلے ان کے امکانی بُرے اثرات سے واقف ہوں، اور تمام ضروری احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھیں۔

<p>یہ ٹیکے لگائیں:</p> <p>پنسلین (Penicillin) کی بڑی مقداریں یا خوراکیں</p>	<p>ان بیماریوں کے لیے</p> <p>○ شدید ٹونیا ○ نہ چلنے کی عورتیں ○ گھیر (سج)</p>
<p>○ پنسلین (Penicillin) ○ کزاز کا تریاق ○ فینوباربیتال (Phenobarbital) ○ ڈایازپام (Diazepam)</p>	<p>کزاز (تشنج)</p>
<p>○ امپی سیلین (Ampicillin) کی قوی مقداریں ○ سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) ○ کے ساتھ پنسلین (Penicillin)</p>	<p>○ درم زادہ (اپنڈکس کی سوزش) ○ معدے کے پردے کی سوزش (Peritonitis) ○ اود گویوں کے زخم یا شکم میں دیگر سوراج دار زخم</p>
<p>○ سانپ کے زہر کا تریاق ○ بچھو کے زہر کا تریاق</p>	<p>○ زہریلے سانپ کا کاٹنا ○ بچھو کا ڈسنا (بچوں کے لیے)</p>
<p>○ امپی سیلین (Ampicillin) یا ○ پنسلین (Penicillin) کی بڑی مقداریں</p>	<p>○ دماغ کی تھلیوں کا درم جب تپ دق مشکوک مرض نہ ہو۔</p>

<p>○ امپیسیلین (Ampicillin) یا پنسلین کے ساتھ سٹریپٹوماکسی ○ اگر ممکن ہو تو دیگر خلاف تب دق ادویہ بھی دیں۔</p>	<p>دماغ کی تھلیوں کا درم جب تب دق مشکوک مرض ہو۔</p>
<p>المسبیاں روکنے والی ادویہ پرمیتھازین (Promethazine)</p>	<p>بہت زیادہ الٹیاں (قے) جن پر قابو نہ پایا جاسکے۔</p>
<p>ایڈرینالین (Adrenalin)</p>	<p>○ شدید بیش حساسی رد عمل ○ بیش حساسی صدمہ ○ شدید دمہ</p>
<p>مندرجہ ذیل پرانی بیماریوں کے لیے عموماً ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے مگر فوری کارروائی یا عمل کی ضرورت شاز و نادہ ہی پڑتی ہے۔ علاج سے پہلے کارکن صحت سے مشورہ کر لینا بہترین عمل ہے۔</p>	
<p>سٹریپٹوماکسی سین (Streptomycin) کے ساتھ (INH) آئی این ایچ ادویہ پی اے ایس (P.A.S.) کی گولیاں۔</p>	<p>تب دق</p>
<p>پروکین پنسلین (Procaine) Penicillin بہت بڑی مقداروں میں</p>	<p>○ آتشک ○ سوزاک</p>

ٹیکہ کب نہیں لگانا چاہیئے؟



- اگر طبی امداد جلد حاصل کی جا سکے تو ٹیکہ ہرگز نہ لگائیے۔
- غیر تشویشناک امراض کے لیے ٹیکہ ہرگز نہ لگائیے۔
- نزلہ اور زکام کے لیے ٹیکہ ہرگز نہ لگائیے۔
- مطلوبہ مرض کے لیے غیر تجویز کردہ دوا کا ٹیکہ ہرگز نہ لگائیے۔
- اگر آپ تجویز کردہ تمام احتیاطوں سے ناواقف ہوں تو ٹیکہ ہرگز نہ لگائیے۔
- جب آپ کے گاؤں میں فالج (Polio) کی وبا پھیلی ہوئی ہو تو (مخصوصاً چھوٹے بچوں کو) ٹیکے لگانے سے گریز کریں۔

مندرجہ ذیل ادویات کے ٹیکے

نہیں لگائے جانے چاہئیں:

بہتر ہے کہ مندرجہ ذیل کے ٹیکے نہ ہی لگائے جائیں۔

۱ جیاتین

جیاتین کے ٹیکوں کی نسبت جیاتین کی گولیاں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ ٹیکے زیادہ ہنگامے میں اور خطرناک بھی۔ ان کی بجائے جیاتین کی گولیاں یا مشربت استعمال کریں۔ گولیوں اور مشربتوں سے بہتر ہے کہ زیادہ جیاتین والی خوراکیں کھائی جائیں۔

۲ جگر کا محاصل (سست) اور جیاتین بی ۱۲

ان کے ٹیکے نہ لگائیں! خون کی کمی (ایمییا) کی تقریباً ہر حالت کے لیے فولاد (فیرس سلفیٹ) کی گولیاں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔

۳ کیلشیم

اگر کیلشیم کا ٹیکہ ورید میں بہت ہی آہستہ آہستہ نہ لگایا جائے تو نہایت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ٹیکہ چوتڑی میں لگایا جائے تو اس سے پیپ دار پھوڑا بن سکتا ہے۔ غیر تربیت یافتہ لوگ کیلشیم کے ٹیکہ سرگز نہ لگائیں۔

۴ پنسلین

تقریباً تمام پنسلین طلب عفونتوں کا موثر علاج کھانے والی پنسلین سے کیا جاسکتا ہے۔ اس کا ٹیکہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اس کے ٹیکے صرف خطرناک عفونتوں کے لیے لگائے جانے چاہئیں۔

Streptomycin

۵ پنسلین (Penicillin) کے ساتھ سٹریپٹومائی سین

بالعموم اس مرکب دو اسے دور رہیں! نزلے اور زکام کے لیے اسے سرگز استعمال نہ کریں۔

۶ کلورم فینی کول یا ٹیٹراسائیکلین

(Chloramphenicol or Tetracycline)

یہ دوائیاں کھانے کا اثر بھی ٹیکوں جتنا یا بہتر ہوتا ہے۔ ٹیکوں کی بجائے کیپسول یا شربت استعمال کریں۔

۷ ورید میں لگائے جانے والے محلولات

یعنی انٹرا وینس سلوشن (آئی۔ وی)

یہ صرف ناہیجگی کی حالت میں تربیت یافتہ لوگ ہی لگائیں۔ اگر انہیں صحیح طریقے سے نہ لگایا جائے تو خطرناک عفونتیں یا موت واقع ہو سکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۸ ورید دوزادویہ (Intravenous or "I.V." solutions)

(ورید کے ذریعہ لگائی جانے والی دوائیاں)

چونکہ وریدوں میں ادویہ کے ٹیکے لگانا نہایت خطرناک کام ہے اس لیے یہ صرف کارکن صحت ہی کو لگانا چاہیے۔ تاہم جس دوا پر لکھا ہو کہ اس کا ٹیکہ صرف ورید میں لگائیں اس کا ٹیکہ پٹھے (چوڑے) میں ہرگز نہ لگائیں۔ اسی طرح جس دوا پر لکھا ہو "پٹھوں میں لگانے کے لیے" اس کا ٹیکہ ورید میں ہرگز نہ لگائیں۔

خطات اور احتیاطیں



ہر دوا کا ٹیکہ لگانے کے مندرجہ ذیل خطرات ہیں:

(۱) سوئی کے ساتھ داخل ہونے والے جراثیم کے باعث عفونت

(۲) دوا کی وجہ سے پیدا ہونے والے بیش حساسی یا نہر بے رد عمل

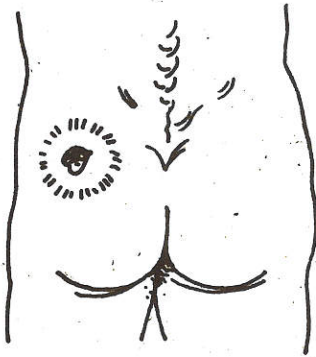
۱۔ ٹیکہ لگاتے وقت عفونت کا امکان کم کرنے کے لیے تمام چیزیں کی مکمل صفائی کے متعلق احتیاط برتیں۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے سوئی اور سرینج کو ابانا نہایت ضروری ہے۔ ابا لانے کے بعد سوئی آپ کی انگلی یا کسی اور چیز سے نہ چھوئے۔



سوئی کو ابالے بغیر کبھی کسی کو ٹیکہ نہ لگائیں، خصوصاً جب آپ بہت سارے لوگوں

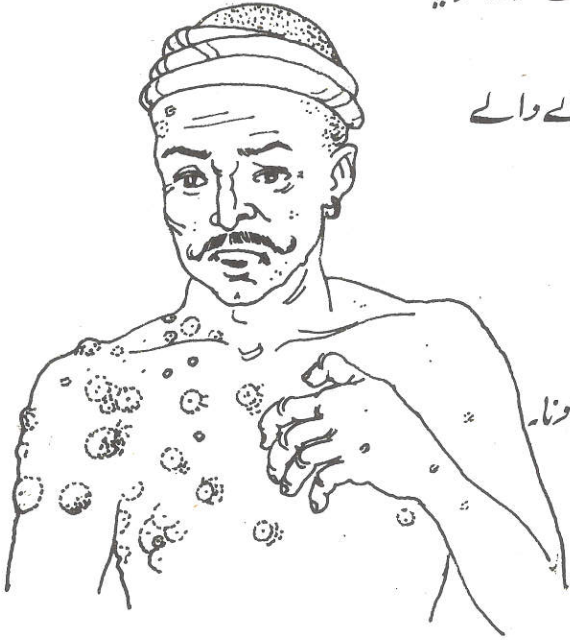
کے لیے ایک ہی سوئی استعمال کر رہے ہوں۔ ٹیکہ لگاتے کی تمام ہدایات پر بغور عمل کریں۔

اگر سوئی صحیح طریقے سے ابالی نہ گئی ہو اور وہ مٹھر (مکمل طور پر صاف اور جراثیموں سے پاک) نہ ہو تو اس سے پیپ دار بھوڑا بن سکتا ہے۔



۲۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے دوا کا رد عمل جاننا

اور تجویز کردہ تمام احتیاطیں برتنا نہایت ضروری ہے۔
 اگر ٹیکہ لگانے سے مندرجہ ذیل بیش حساسی یا زہریلے رد عمل میں سے کوئی بھی نمودار
 ہو تو وہ با اس قسم کی کوئی اور دوا دوبارہ نہ لگائیں۔
 ○ ٹیکہ لگنے کی جگہ سرخ ہو جائے۔ درد ہو یا
 سو جھ جائے۔



- کھجلی یا خارش کا باعث ہونے والے
- سرخ دانے۔
- کسی جگہ سوزش۔
- سانس لینے میں دقت۔
- صدمہ کی نشانیاں۔
- چمکے آنا، دل خراب ہونا۔ مثلی ہونا۔
- بیثباتی کی خرابی۔
- کان بھنا یا بہرہ پن۔
- شدید کمردرد۔
- پیشاب کرنے میں دقت۔

کھجلی یا خارش کا باعث بننے والے سرخ سرخ دانے ٹیکہ لگانے کے چند گھنٹے
 یا کئی دنوں کے بعد بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔ اگر وہی دوا مرینس کو دوبارہ دی جائے
 تو اس کا نتیجہ نہایت شدید رد عمل یا موت ہو
 سکتا ہے۔ اس بچے کو غیر مطہر سوئی (جو اچھی طرح نہ
 ابالنے کے باعث جراثیم سے مکمل طور پر پاک نہ
 تھی) سے ٹیکہ لگایا گیا تھا۔



گندی سوئی کی وجہ سے عفونت پیدا ہوئی
 جو بڑے تکلیف دہ اور پیپ دار پھوڑے
 کی شکل اختیار کر گئی۔ اسی وجہ سے بچہ کو بخار
 بھی ہو گیا۔ آخر (جیسے نیچے والی تصویر میں دکھلایا
 جہاں ڈاکٹر نہیں

گیا ہے، یہ پیپ دار پھوڑا پھٹ گیا۔

اس بچہ کو زکام کا ٹیکہ لگایا گیا تھا۔ اس سے قدرے بہتر ہوتا کہ اسے دوا بالکل ہی نہ دی جاتی۔ بچہ کو فائدہ پہنچانے کی بجائے یہ ٹیکہ اور تکلیف دہ ثابت ہوا !

ایسے مسائل سے بچنے کے لیے :

• ٹیکہ صرف سختی ضرورت کے تحت لگائیں۔

• ٹیکہ لگانے سے پہلے سوئی

اور سرنج ابال لیں۔ پھر انہیں صاف رکھنے میں بڑی احتیاط لیں۔

• صرف وہی دوا استعمال

کریں جو مرض کے لیے تجویز

کی گئی ہو۔ نیز دوا کے متعلق

یقین کر لیں کہ یہ اچھی حالت میں

ہے یعنی کہ خراب نہیں ہوئی۔

• ٹیکہ صحیح جگہ پر لگائیں !

ایاد رکھیں کہ اس بچہ کو ٹیکہ چوڑے

کے بہت نچلے حصہ پر لگایا گیا

تھا جہاں اعصاب کے زخمی

ہو جانے کا امکان ہے)

• ضروری ہے کہ آپ تجویز

کردہ دوا کے رد عمل سے بخوبی

واقف ہوں اور ٹیکہ لگانے سے قبل بتائی ہوئی احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھیں۔

بعض ادویہ کے ٹیکے لگانے سے خطرناک رد عمل

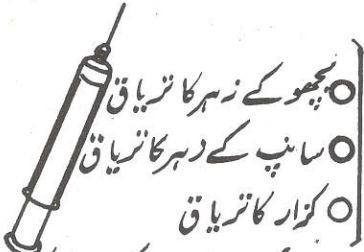
ادویہ کے مندرجہ ذیل گروہ بعض اوقات ٹیکہ لگانے کے تھوڑی دیر بعد خطرناک

رد عمل پیدا کرتے ہیں۔ ان رد عملوں کو ہمیشہ حساسی صدے کہا جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



○ پینسلین (Penicillin) (ایپیسیلین) Ampicillin ابھی شامل ہے۔



○ گھوڑے کے خوناب سے بنائے ہوئے تریاق

تشویشناک رد عمل کا خطرہ اس شخص کو زیادہ ہے جسے دوائیوں میں سے ایک دوا کا ٹیکہ، یا اسی گروہ کی کسی اور دوا کا ٹیکہ پہلے بھی لگایا گیا ہو۔ اگر دوا کھانے کے چند گھنٹے یا ٹیکے لگنے کے چند روز بعد کوئی بیش حساسی رد عمل (کھجلی خارش، سوجھن، یا سانس لینے میں دقت) ہوا ہو تو خطرہ خصوصاً بڑا ہوتا ہے۔



بھڑیا شہد کی مکھی مکھی کے ڈنگ یا دوا کھانے سے بیش حساسی صدمہ شاذ و نادر ہی واقع ہوتا ہے۔



ٹیکہ لگاتے سے پیدا ہونے والے تشویشناک رد عمل کی روک تھام کیلئے:

- ۱۔ ٹیکے صرف قطعی ضرورت کے تحت لگائیں۔
- ۲۔ مندرجہ بالا ادویہ میں سے کسی ایک کا بھی ٹیکہ لگانے سے پہلے ایڈرینلین (Adrenalin) کے دو ٹیکے اور الیٹیاں بند کرنے والی دوائیں مثلاً پرومیتھا زین (Promethazine) (فینرگن Phenergan) یا ڈائسیپن ہائیڈرامین (Diphenhydramine) یا بینا ڈیل (Benadryl) کا ایک ٹیکہ ہمیشہ تیار رکھیں۔

۳۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے مریض سے دریافت کریں کہ آیا اسے پہلے بھی اس ٹیکہ کی وجہ سے خارش یا کوئی اور رد عمل ہوا ہے کہ نہیں۔ اگر مریض کا جواب ہاں میں ہو تو اسے اس دوا یا اسی گروہ کی کسی اور دوا کا ٹیکہ نہ لگائیں اور نہ ہی یہ دوا بیاں کھانے کے لیے تجویز کریں۔

مہ کزار یا سانپ کا ٹیکہ جیسی تشویشناک حالتوں میں اگر تریاق کی وجہ سے بیش حساسی

جہاں ڈاکٹر نہیں

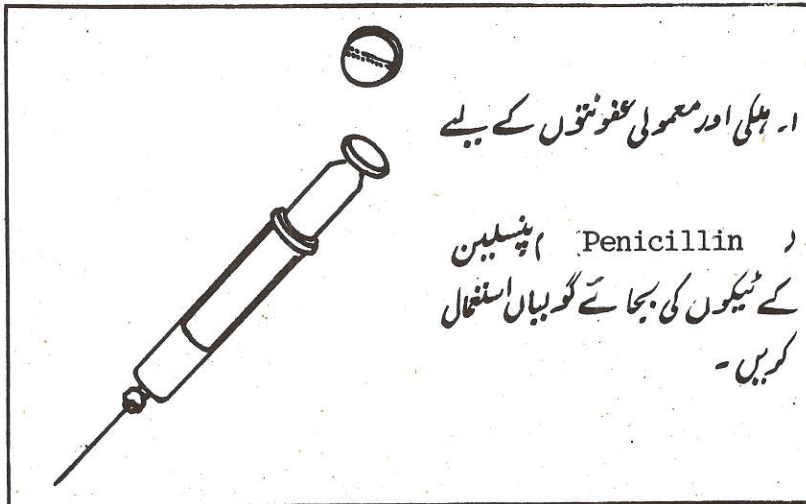
ردعمل پیدا ہونے کے زیادہ امکان ہوں، اگر مریض پہلے سے ہی بیش حسیت Allergies (یا مریض ذمہ میں مبتلا ہو، یا اگر پہلے اسے گھوڑے کے خوتاب کاٹیکہ لگایا گیا ہو) تو تریاق دینے سے پندرہ منٹ پہلے پر دمیٹھا زیتیں۔ Promethazine یا ڈائی فین ہائیڈرامین (Diphendramine) کاٹیکہ لگا دیں۔ بالغوں کو ۳ ملی لیٹر اور بچوں کو ان کی جسامت کے لحاظ سے ۱ یا ۲ ملی لیٹر کاٹیکہ لگائیں۔

۵ کسی دوا کاٹیکہ لگانے کے بعد آدھ گھنٹہ تک مریض کے پاس ہی ٹھہریں اور بیش حساسی صدر کی مندرجہ ذیل نشانیوں پر غور کریں:

- ٹھنڈی، غدار، زردی مائل اور سرمئی جلد (یعنی ٹھنڈے پسینہ، تریلیاں)
- کمزور مگر تیز نبض یا دل کی دھڑکن۔
- سانس لینے میں دقت۔
- بے ہوشی۔

۶ اگر یہ نشانیاں ظاہر ہوں تو ایک دم ایڈرینالین (Adrenalin) کاٹیکہ لگائیں: بالغوں کو ۱/۲ ملی لیٹر اور بچوں کو ۱/۴ ملی لیٹر کاٹیکہ لگائیں۔ مریض کے صدر کا علاج کریں۔ پھر اسے کسی اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) کی معمول سے دو گنی خوراک دیں۔

پنسلین کے ٹیکے کے تشویشناک ردعمل سے بچنے کے طریقے:



۲۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے مریض سے پوچھیں:



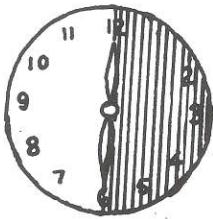
کیا پنسیلین کا ٹیکہ لگوانے کے
بعد کبھی آپ کے جسم پر سرخ دانے
خارش، سوزش یا سانس لینے
میں کوئی دقت ہوتی ہے؟

اگر جواب ہاں میں ہوتا تو پنسیلین
(Penicillin) یا

Erythromycin استعمال نہ کریں بلکہ ایچ جی ایم سیلین
جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

(امپی سیلین) Ampicillin
یا سلفونامائیڈ Sulfonamide

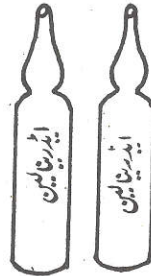
۴۔ ٹیکہ لگانے کے بعد :

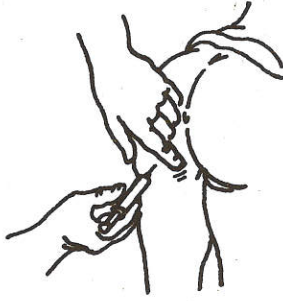


کم از کم آدھ گھنٹے تک مریض کے
پاس ہی ٹھہریں۔

۳۔ پنسیلین (Penicillin)

کا ٹیکہ لگانے سے پہلے ایڈرینالین
(Adrenalin) کے دو ٹیکے
ہمیشہ تیار رکھیں۔





۵۔ اگر مریض کا رنگ زرد، دل کی دھڑکن تیز، سانس لینے میں دقت، اور غشی طاری ہونا شروع ہو جائے تو اس کے پٹھے میں ایڈرینالین (Adrenalin) کا آدھا ٹیکہ (یعنی آدھا امپیل) (Ampule) لگا دیں۔ بچوں کے لیے ہالامپیل (Ampule)۔ اگر ضرورت پڑے تو دس منٹ کے بعد اسی دوا کی اتنی ہی مقدار کا ایک اور ٹیکہ لگا دیں۔

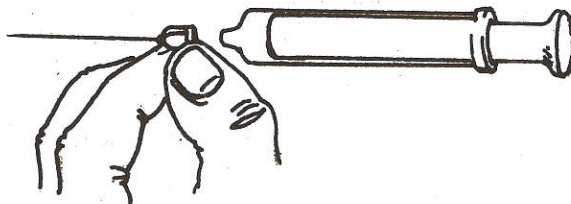
ٹیکہ لگانے کے لیے سرنج تیار کرنے کا طریقہ

۱۔ سرنج کے حصے اور سوئی علیحدہ ۲۔ سرنج اور سوئی کو چھوٹے بغیر ابلا ہوا علیحدہ کر کے پندرہ منٹ تک پانی برتن سے باہر انڈیل دیں۔

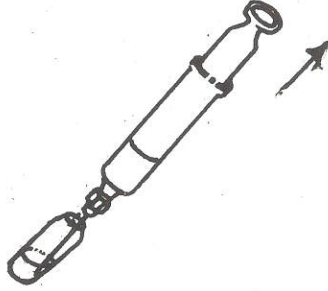
ابالیں۔



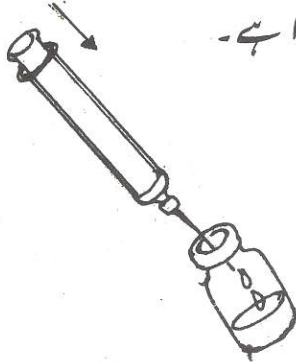
۳۔ سوئی اور سرنج کو اس طرح جوڑیں کہ جوڑتے وقت آپ صرف سوئی کے پائے اور پلنجر کے ٹپن کو ہی چھوئیں۔



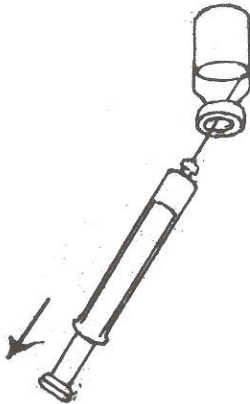
۵. سرینج بھریں
(خیال رکھیں کہ سوئی شیشی کے باہر
والے حصہ سے نہ پھوٹے پائے۔)



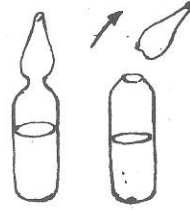
۷. کشید کیے ہوئے پانی کو ٹیکہ کے ذریعہ
اس بوتل میں ڈالیں جس میں پیسی ہوئی
دوا ہے۔



۹. سرینج دوبارہ بھریں۔



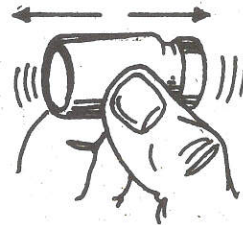
۴. ٹیکہ کی شیشی (Ampule) میں
کو کشید کیے ہوئے پانی سے اچھی
طرح دھو کر اس کا اوپر والا حصہ
ٹوڑ دیں۔



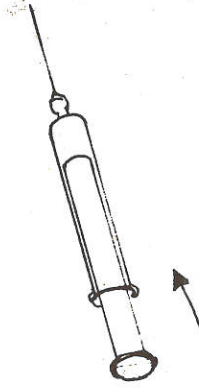
۶۔ بوتل کے ربڑ کو الکو حل یا ایلے ہوئے
پانی میں بھیکے ہوئے کپڑے یا روئی سے
رگڑیں۔



۸۔ شیشی کو ہلائیں حتیٰ کہ دوا اچھی طرح
حل ہو جائے۔



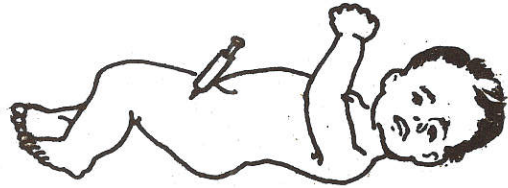
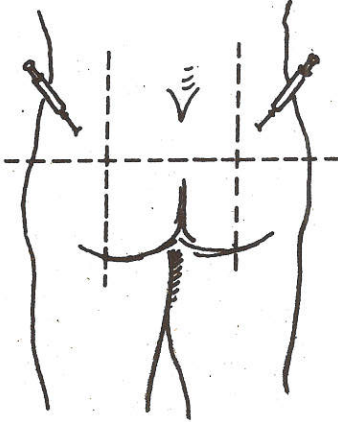
۱۰۔ سرنج میں سے
تمام ہوا خارج
کریں۔



کسی اور چیز کے ساتھ سوئی قطعاً چھونے نہ پائے، الکوحل میں بھیجی ہوئی روئی کے
ساتھ بھی نہیں۔ اگر سوئی اتفاقاً آپ کی انگلی یا کسی اور چیز سے چھو جائے تو اسے دوبارہ
ابالیں۔

ٹیکہ لگانے کی صحیح جگہ

ٹیکہ چنڑ کے پٹھے میں ہیڈسٹر بالائی بیرونی چوٹھائی حصہ میں لگانا قابل ترجیح ہے۔
دو سال سے کم عمر کے بچوں کو کبھی
چوڑے ٹیکہ نہ لگائیں۔ بلکہ ٹیکہ لگانے کے
لیے ان کا بالائی حصہ استعمال کریں۔

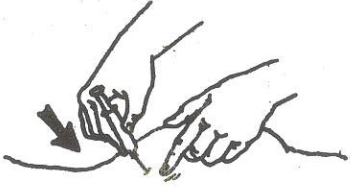


ٹیکہ لگانے کا صحیح طریقہ

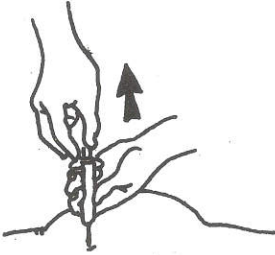
۱۔ جلد کو پانی اور صابن سے صاف کریں یا
۲۔ پوری سوئی سیدھی لگا دیں۔ اگر
یہ عمل ایک تیز حرکت سے کیا جائے

تو درد کم ہوتا ہے۔)

صفائی کے لیے الکوحل استعمال کریں
مگر شدید درد سے بچنے کے لیے
ٹیکہ لگانے سے پہلے الکوحل کو سوکھ
لینے دیں۔

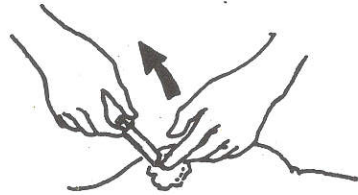
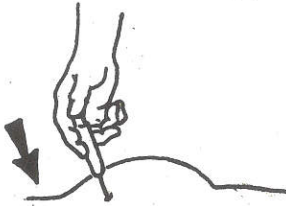


۳ ٹیکے کی دوائی داخل کرنے سے پہلے پلنجر کو تھوڑا سا
باہر کھینچیں (اگر سرخچ میں خون داخل ہو تو سوئی باہر
نکال کر کہیں اور لگا دیں۔



۵ سوئی باہر نکال کر جلد کو دوبارہ صاف
کریں۔

۴ اگر خون نہ آئے تو آہستہ آہستہ
دوا داخل کریں۔



۶ ٹیکہ لگانے کے بعد سرخچ اور سوئی فوراً دھولیں۔ سرخچ کے ذریعہ سوئی میں سے
پانی کی پچکالیاں گزریں۔ سرخچ کے حصے علیحدہ علیحدہ کر کے صاف کریں۔ دوبارہ
استعمال کرنے سے پہلے ایال لیں۔

فوری طبی امداد

بخار

جب کسی شخص کے جسم کا درجہ حرارت بہت بڑھ جاتے تو ہم کہتے ہیں کہ اسے بخار ہے۔ اگرچہ بخار بذات خود کوئی بیماری نہیں مگر یہ بہت ساری بیماریوں کی نشانی ضرور ہے۔ تاہم تیز بخار خطرناک ثابت ہو سکتا ہے (خصوصاً چھوٹے بچوں کے لیے)۔

جب کسی کو بخار ہو تو:



۱۔ اس کے سارے کپڑے اتار دیں۔
چھوٹے بچوں کے تمام کپڑے اتار کر اس وقت تک برہنہ چھوڑ دیں جب تک کہ ان کا بخار اتر نہ جائے۔

اس سے بخار اترنے میں مدد ملتی ہے۔



بچہ کو کپڑوں یا کمبلوں میں ہرگز نہ بٹھائیں۔
بخار اتر بھی تیز ہو جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بخار میں مبتلا بچے کو لپٹنا خطرناک ہے۔

بخار میں مبتلا شخص کو تازہ ہوا کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔ برعکس اس کے تازہ ہوا بخار اتارنے میں مدد دیتی ہے۔

- ۲۔ تیز بخار کم کرنے کے لیے اسپرین کھائیں۔ چھوٹے بچوں کو ایسی ٹامپینوفین (Acetaminophen) ۱، پیراسیٹامول (Paracetamol) ۲، بچوں کی اسپرین، یا اسپرین کی عام گولی (۳۰۰ ملی گرام) کا ٹکڑا دیا جاسکتا ہے۔
- ۳۔ بخار میں مبتلا شخص کو دافر مقدار میں پانی، رس یا دیگر مائع پینے چاہئیں۔ چھوٹے، خصوصاً شیرخوار، بچوں کے لیے پینے کا پانی پہلے ابال کر ٹھنڈا کر لینا چاہیے۔
- ۴۔ جہاں تک ممکن ہو، بخار کی اصل وجہ معلوم کر کے علاج کریں۔

بہت تیز بخار

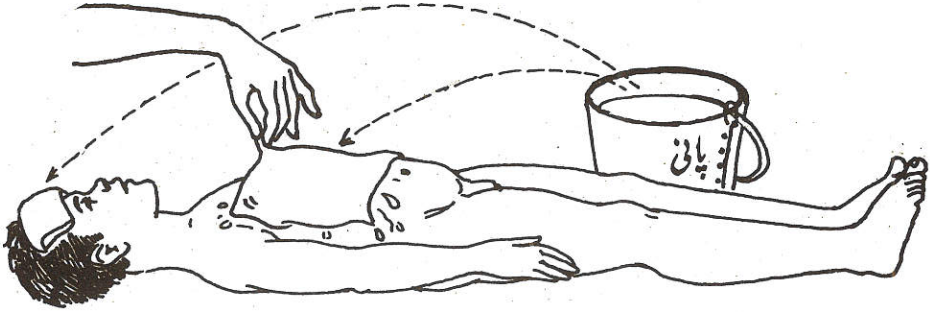
بہت تیز بخار کو اگر جلد ہی کم نہ کیا جائے تو یہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سے دورے (ٹشج) بھی پڑ سکتے ہیں۔ نیز یہ دائمی نقصان (فالج، دماغی اور مرگی وغیرہ) بھی پہنچا سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے تیز بخار سب سے زیادہ خطرناک ہے۔

جب بخار بہت تیز (۴۰ سے زائد) ہو جائے تو اسے فوراً کم کیا جانا چاہیے۔

- ۱۔ مریض کے کپڑے اتار دیں۔
- ۲۔ اسے پٹکھا کریں۔
- ۳۔ اس کے جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں یا اس کے سینہ اور ماتھے پر ٹھنڈے پانی میں مچھکوتے ہوئے کپڑے رکھیں۔ ان کپڑوں کو بھی پٹکھا کریں۔ یہ کپڑے ٹھنڈے رکھنے کے لیے انہیں اکثر بدلتے رہیں۔ خبردار! اس مقصد کیلئے پانی استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے کپکپی لگ سکتی ہے جس سے بخار کے مزید بڑھ جانے کا

جہاں ڈاکٹر نہیں

امکان ہے۔



۴۔ بخار کے دوران مریض کی بہت زیادہ توانائی ضائع ہو جاتی ہے۔ اس لیے اس کی قوت برقرار رکھنے کے لیے اسے ٹھنڈے پانی میں تھوڑی سی شکر یا چینی ملا کر پلائیں۔

۵۔ بخار کو کم کرنے کے لیے اسے وادیں، اسپرین کا رآمد ہے۔

خوراک (اگر ۳۰۰ ملی گرام کی بڑی گولی ہو تو....)

۱۲ سال سے زیادہ عمر کے مریض کیلئے	—	ہر چار گھنٹے بعد دو گولیاں
۶ سال سے ۱۲ سال کے مریض کیلئے	—	ہر چار گھنٹے بعد ایک گولی
۳ سال سے ۶ سال کے مریض کیلئے	—	ہر چار گھنٹے بعد آدھ گولی
۳ سال سے کم عمر مریض کے لیے	—	ہر چار گھنٹے بعد چوتھا حصہ گولی

اگر بخار میں مبتلا مریض اسپرین کی گولی کو نگل نہ سکے تو گولی میں سے تھوڑے سے پانی میں ملا کر محلول کو خفے کی طرح اس کی پیٹھ (متعد) میں چپڑھا دیں۔ یہ عمل سبکی کے بغیر سرخ کی مدد سے سہرا انجام دیں۔ بعض ڈاکٹر بچوں کے لیے ایسٹا مینائین Acetaminophen اور لہپرا ایسٹا مول) کو اسپرین سے زیادہ محفوظ سمجھتے ہیں۔

اگر تیز بخار جلد کم نہ ہو، یا دورے پڑنے شروع ہو جائیں، تو ایسی صورت میں پانی سے جسم ٹھنڈا رکھنے کا عمل جاری رکھیں اور فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

صدمہ

صدمہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے کہ یہ حالت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب جسم کا فشارخون (بلڈ پریشر) خطرناک حد تک گر جاتا ہے۔ ایسی حالت شدید درد، جسم کے کسی حصے کے بہت جل جانے، بہت سارے خون صانع ہو جانے، شدید بیماری، جسم میں تابیدگی یا شدید بیش حساسی رد عمل کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔

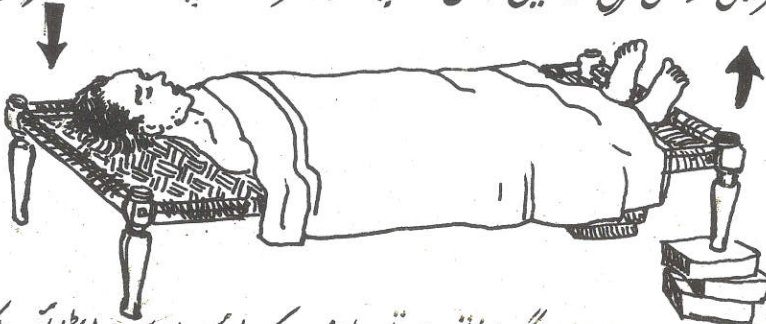
صدمہ کی نشانیاں

- کمزور مگر نیزبض (ایک منٹ میں ۱۰۰ بار سے زیادہ)
- ٹھنڈا پسینہ "تریلیاں" زرد، ٹھنڈی اور نم جلد۔
- ذہنی ابتری، کمزوری یا بے ہوشی۔
- کھڑے ہونے پر مریض کو غشی آ جاتی ہے جس کے بعد وہ خود کو نہایت کمزور محسوس کرتا ہے۔
- شدید پیاس۔

صدمہ کی روک تھام اور علاج

صدمہ کی پہلی نشانی پر ہی یا اگر صدمہ کا خطرہ لاحق ہو تو۔۔۔

- مریض کو اس طرح ٹامیں کہ اس کے پاؤں سر سے اونچے ہوں۔ اس طرح!



اگر صدمہ سر میں چوٹ لگنے کا نتیجہ ہو تو مریض کے پاؤں اوپر نہ اٹھائیں بلکہ اسے

آدھ بیٹھک حالت میں بیٹھا دیں۔

- اگر مریض کو سردی محسوس ہو تو اسے کمبل سے ڈھانپ دیں۔
- اگر اس کے ہوش و حواس قائم ہوں تو اسے گرم پانی یا کوئی نیم گرم مشروب دیں۔
- اگر وہ درد میں مبتلا ہو تو اسے اسپرین یا درو کی کوئی اور دوا دیں۔
- خود کو خاموش اور پرسکون رکھ کر بار بار صدمہ زدہ شخص کی حوصلہ افزائی کریں۔

اگر مریض بے ہوش ہو گیا ہو تو

- اس کا سر نیچے اور پیچھے کی جانب ایک طرف جھکا کر، اسے ایک پہلو پر لٹا دیں۔
- اگر اس کا دم گھٹ رہا ہو تو اپنی انگلی سے اس کی زبان کو آگے کی طرف کھینچیں۔
- اگر وہ تنے کرے تو ذرا اس کا منہ صاف کر دیں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ اس کا
- سانس سچھے اور نیچے ایک سمت کو جھکا ہوا ہوتا کہ سانس لینے سے قے اس کے
- پیچھے پھڑوں میں نہ جاسکے۔
- بے ہوشی کے عالم میں اسے کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔
- اگر آپ یا کوئی اور قریبی شخص ورید درز (اینٹرونیس) محلول لگانا جانتا ہو تو اسے
- انٹرونیس نارمل سیلین (Normal saline) تیز رفتار لگائیں۔
- جلد طبی امداد حاصل کریں۔



بے ہوشی (غشی)

بے ہوشی کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں :

- نشہ
- سر کی چوٹ (ناک آؤٹ ہو جانا)
- صدمہ
- زہر
- غش آنا (خوف یا کمزوری وغیرہ کی وجہ سے)

○ ضرب تمارت

○ فیابیطس

○ مرگی

○ دل کا دورہ

اگر کوئی شخص بے ہوش ہو اور آپ اس کی بے ہوشی کی وجہ نہ جانتے ہوں تو ذرا مندرجہ ذیل امور کا بغور معائنہ کریں:

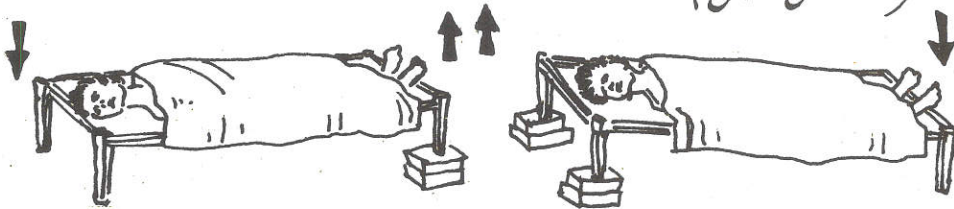
۱۔ کیا وہ صحیح طریقہ سے سانس لے رہا ہے؟ اگر نہیں، تو اس کا سر بہت پیچھے کی طرف کر کے اس کے جبڑے اور زبان کو آگے کھینچیں۔ اگر کوئی چیز حلق میں پھنسی ہو تو اسے باہر نکال دیں۔ اگر وہ سانس نہ لے رہا ہو تو منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا عمل شروع کر دیں۔

۲۔ کیا اس کا خون بہت زیادہ ضائع ہو رہا ہے؟ اگر ہے، تو جریان خون پر قابو پائیں۔

۳۔ کیا وہ صدمہ کی حالت میں ہے؟ (نم اور زرد جلد؟ کمزور مگر تیز نبض؟) اگر وہ صدمہ کی حالت میں ہو تو اسے ایسے لٹا دیں کہ اس کا سر اس کے باقی جسم سے بچا ہو۔ اس کے پیڑے ڈھیلے کر دیں۔

۴۔ کیا یہ ضرب تمارت (Heat stroke) ہے؟ (کوئی پسینہ نہیں۔ تیز بخار۔ گرم اور سرخ جلد؟) اگر یہ نشانیاں ہوں تو اسے دھوپ سے محفوظ رکھیں۔ اس کا سر پاؤں سے اونچا کر کے ٹھنڈے پانی (اگر ممکن ہو تو یوف کا پانی) سے مھلگائیں۔ یہ ہوش شخص کو کس طرح لٹانا چاہیے؟

جلد سرخ یا عام حالت میں (ضرب تمارت، بہت زرد جلد (صدمہ، غشی وغیرہ) سٹروک، قلبی مسائل)



جہاں ڈاکٹر نہیں

بہترین عمل یہی ہے کہ جب تک مریض ہوش میں نہ آئے اسے ہلایا نہ جائے۔ اگر اسے ہلانا جلتا نہ بہت ضروری ہو تو ایسا بہت احتیاط کے ساتھ کریں کیونکہ اگر اس کی گردن یا کمر لڑٹی ہوئی ہو تو اس حالت میں کوئی بھی تبدیلی بڑے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔

زخم یا لڑٹی ہوئی ہڈیاں تلاش کریں مگر جہاں تک ممکن ہو مریض کو نہ ہلائیں۔ کمر یا گردن نہ موڑیں۔

بے ہوش شخص کو ہرگز کھلائیں نہ پلائیں۔



جب کوئی چیز گلے میں اٹک جاتے

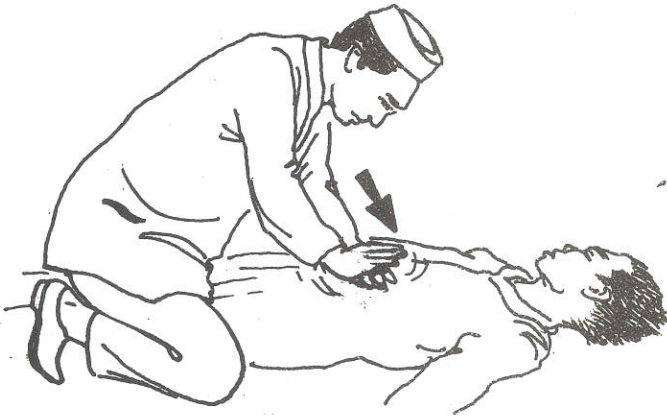
جب کسی شخص کے حلق میں کھانا یا کوئی اور چیز پھنس جاتے جس سے وہ سانس نہ لے سکے تو فوراً:

بوں اس کے پیچھے کھڑے ہو کر اپنے بازو اس کی کمر کے گرد ڈال دیں۔

- اپنا گھونسا اس کے شکم پر اور پسلیوں کے درمیان رکھیں۔
- پھر اپنے گھونسے کو اوپر کی سمت ایک لمحت ایک جھٹکے سے دبائیں۔

یہ عمل اس کے پیچھے ٹوڑوں میں سے ہوا کو جبراً باہر نکال دے گا جس سے اس کا حلق آزاد ہو جانا چاہیے۔ اگر ضرورت پڑے تو یہ عمل کئی بار دہرائیں۔ اگر یہ شخص آپ سے بہت بڑا ہو یا بے چارہ پہلے ہی سے بے ہوش ہو چکا ہو تو فوراً...

○ اسے سیدھا لٹا دیں۔



- اپنے ہاتھ کی ایٹری
- زکھی (اس کی ناف اور
- پسلیوں کے درمیان کھ
- کریوں اس پر بیٹھ جائیں۔
- اب اوپر کی سمت ایک
- تیز اور زوردار جھٹکا
- لگائیں۔
- اگر ضرورت پڑے تو یہ
- عمل کسی بار دہرائیں۔
- اگر اس کے باوجود بھی وہ سانس نہ لے سکے تو منہ درمنہ سانس بہم پہنچانے کا
- طریقہ استعمال کریں۔

ڈوبنا

سانس بند ہو جانے کے بعد انسان صرف چار منٹ تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اس



- لیے آپ کو بڑی تیزی سے عمل کرنا چاہیئے۔
- ایک دم منہ درمنہ سانس بہم پہنچانے
- کا عمل شروع کریں۔ اگر ممکن ہو تو یہ عمل
- ڈوبتے کو پانی سے باہر لانے سے بھی
- پہلے، جتنی جلدی آپ کو کھڑا ہونے کے
- لیے جگہ مل جائے، شروع کریں۔

ڈوبنے والے کے سینے میں سے پانی یا ہونکالنے کی کوشش کرتے سے بھی
پہلے، ہمیشہ منہ درمنہ سانس بہم پہنچانے کا عمل فوراً شروع کر دیں۔

اگر سانس بند ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے؟
منہ در منہ سانس بہم پہنچائیں!

ہوشیار!

اگر کسی شخص کا سانس بند ہو جائے تو وہ چار منٹ میں مر جائے گا!
سانس بند ہو جانے کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

- کوئی چیز گلے میں اٹک جانا۔
- زبان یا لعاب دہن کی کثیف رکاوٹ جس سے بے ہوش شخص کا حلق بند ہو گیا ہو۔
- ڈوبنا۔
- دھوئیں یا زہر کی وجہ سے دم گھٹنا۔
- سر یا سینہ پر زور دار ضرب یا چوٹ لگنا۔
- دل کا دورہ۔

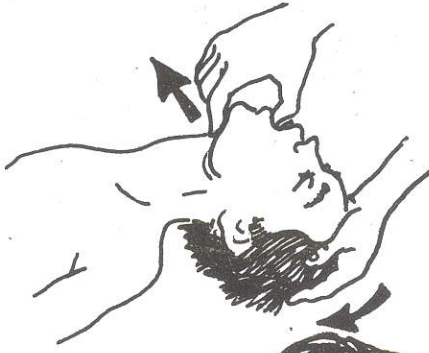
اگر کسی شخص کا سانس بند ہو جائے تو فوراً منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا عمل شروع کر دیے۔

مندرجہ ذیل اقدامات پر فوراً عمل کریں:



پہلا قدم:
گلے میں اٹکی ہوئی چیز کو جلدی سے باہر نکال دیں۔ زبان کو آگے کھینچیں۔ اگر منہ میں لعاب یا بلغم ہو تو اسے جلدی صاف کرنے کی کوشش کریں۔

یہاں ڈاکٹر نہیں



دوسرا قدم

مریض کو فوراً سیدھا لٹا دیں۔ اس کا سر اوپر اور سیدھا کر کے پیچھے کی طرف جھکا کر اس کے چہرے کو آگے کھینچیں۔



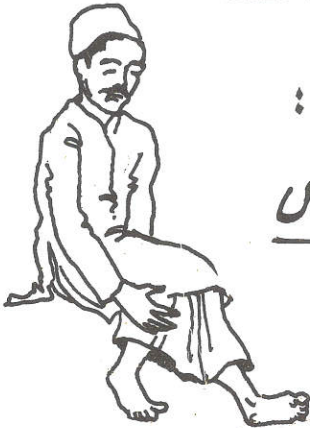
تیسرا قدم

اپنی انگلیوں سے اس کے نتھنے بند کریں۔ اس کا منہ کھول کر اپنے منہ سے دھاپ کر زور سے اس کے پیچھے دونوں میں ہوا داخل کریں تاکہ اس کا سینہ اوپر اٹھ اٹے۔ ہوا باہر نکلتے دیں۔ پھر ہوا بھریں۔ یہ عمل ایک منٹ میں تقریباً ۱۵ بار کریں۔ منہ درمنہ سانس پہچاننے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک مریض خود سانس لینا شروع نہ کر دے یا اس کی موت کا یقین نہ ہو جائے۔ بعض اوقات یہ عمل ایک گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک جاری رکھنا چاہیے۔

گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے

فوری توجہ طلب حالات :

● گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی اینٹیٹھیں



گرمی کے موسم میں سخت کام کرنے والے اور پسینہ میں مٹھا بور رہنے والے لوگوں کو بعض اوقات ٹانگوں، بازو، اور پیٹ میں دردناک

جہاں ڈاکٹر نہیں

ایٹھنیں پڑ جاتی ہیں۔ ان کی وجہ جسم میں نمکیات کی قلت ہے۔

علاج:

ایک لیٹر ابلے ہوئے پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈال کر پیئیں۔

گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکان

نشانیوں: گرمی میں سخت کام کرنے اور پسینہ میں شرابور رہنے والا شخص بہت زرد اور کمزور ہو سکتا ہے۔ ایسے شخص پر غشی طاری ہونے کے امکانات بھی ہیں۔ نیز اس کی جلد ٹھنڈی اور نم دار ہو سکتی ہے۔ اس کی نبض تیز اور کمزور ہوگی۔ حیران کن بات یہ ہے کہ تیز دھوپ میں جلد ٹھنڈی اور نم دار ہوتی ہے۔

علاج

ایسے شخص کو ٹھنڈی جگہ پر لٹادیں۔ اس کے پاؤں اونچے کر کے ٹانگوں کی مالش کریں۔ (بے ہوش مریض کو منہ کے ذریعے کچھ نہ دیں) ایک لیٹر ابلے ہوئے پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈال کر اسے پلائیں۔

ضرب نمازت

ضرب نمازت اتنی عام تو نہیں مگر بہت خطرناک ہے۔ موسم گرم میں عموماً اس کا شکار بوڑھے اور شرابی لوگ ہوتے ہیں۔

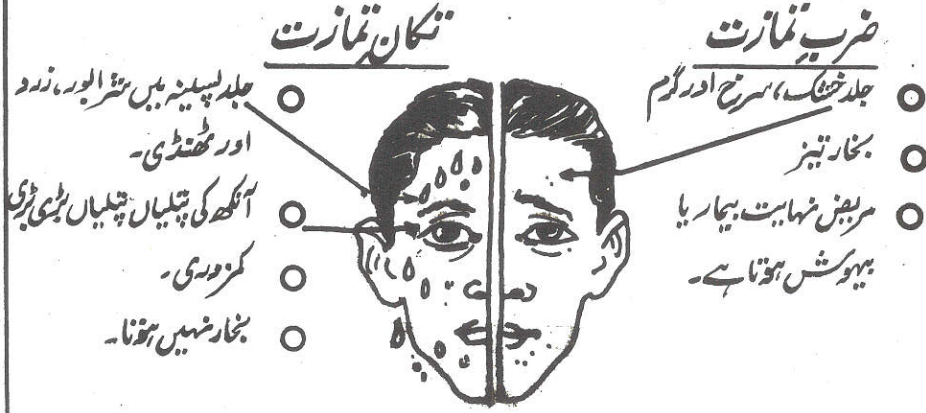
نشانیوں

جلد سرخ، بہت گرم، اور خشک ہو جاتی ہے حتیٰ کہ بغلیں بھی نم نہیں رہتیں مریض کو بہت تیز بخار ہوتا ہے۔ بعض اوقات ۴۰°C سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے جس سے اکثر اوقات مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔

علاج

- جسم کا درجہ حرارت فوراً نیچے لائیں۔
- مریض کو سائے میں لٹائیں۔
- اس کے کپڑے اتار کر جسم پر پانی ڈالیں۔
- اسے پنکھا کریں۔
- اسے برت کے پانی کا حنفہ دیں۔
- ہر دس منٹ بعد اس کا درجہ حرارت نوٹ کریں۔
- جب درجہ حرارت ۳۸ تک آجائے تو اس پر پانی ڈالنا بند کر کے طبی امداد حاصل کریں۔

ضرب نمازت اور تنکان نمازت (گرمی کی تھکان) میں فرق



گرمی کی شدت سے پیدا ہونے والے تشویشناک حالات سے بچنے کے لیے موسم گرم میں ہمیشہ دن بھر وا فر مقدار میں سکنجبین یا لکین پانی پیئیں۔

زخم سے بہتے سوتے خون کو بند کرنے کا طریقہ

۱۔ زخمی عضو کو اوپر اٹھا دیں۔



۲۔ صاف کپڑے کے ساتھ (اگر صاف کپڑا نہیں تو اپنے ہاتھ کے ساتھ) زخم کو بالکل اوپر سے دبا لیں۔ جب تک خون بند نہ ہو جائے دباتے رکھیں۔ اس عمل کے لیے ۱۵ منٹ سے ایک گھنٹہ یا اس سے بھی زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

۳۔ اگر زخم کے اوپر دباؤ ڈالنے سے بھی خون بند نہ کیا جاسکے اور زخمی شخص کا بہت سارا خون ضائع ہو رہا ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

- زخم پر بدستور دباؤ ڈالتے رہیں۔
- زخمی جھے کو جتنا بھی اٹھاتے رکھ سکیں، اٹھائیں رکھیں۔



- بازو یا ٹانگ کو زخم کے جتنا بھی قریب زخم اور جسم کے درمیان آپ باندھ سکتے ہیں باندھ دیں۔ اتنا کیسے کہ خون بند ہو جائے۔ لیکن اتنا بھی نہ کیسے کہ ٹانگ یا بازو کا رنگ نیلا پڑ جائے۔

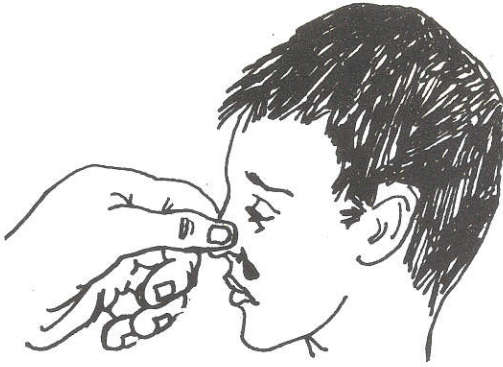
متاثرہ عضو کو باندھنے کے لیے تہ کیا

ہوا کپڑا یا چوڑی بچی استعمال کریں، دھاکہ یا تار ہرگز استعمال نہ کریں۔

احتیاطیں

- متاثرہ عضو کو صرف اسی صورت میں باندھیں جب شدید جریان خون زخم پر براہ راست دباؤ ڈالنے سے بھی روکا نہ جاسکے۔
- ہر آدھ گھنٹے کے بعد بندھن کی مزید ضرورت کا اندازہ کریں اور دوران خون کے لیے بندھن کو کھول دیں۔ بندھن کو زیادہ دیر باندھے رکھنے سے بازو یا ٹانگ کا اتنا نقصان ہو سکتا ہے کہ اسے کاٹنا پڑے۔
- جریان خون بند کرنے کے لیے مٹی کانیل، چونہ ٹی کافی یا گوبر کا استعمال ہرگز نہ کریں۔
- شدید جریان خون یا چوڑی صورت میں صدمہ کی روک تھام کے لیے مریض کے پاؤں اوپر اور سر نیچا کریں۔

نکسیر بند کرنے کا طریقہ



۱۔ خاموشی سے بیٹھ جائیں

۲۔ جب تک نکسیر بند نہ ہو
ناک کو چیلی بھرے رکھیں۔
(دبا ئے رکھیں)



اگر اس سے بھی خون بند نہ ہو تو....
رونی کے گالے سے ننھنے اس طرح بند
کروں کہ گالے کا کچھ حصہ ناک سے باہر
رہے۔ اگر ممکن ہو تو ناک میں روئی کا



جہاں ڈاکٹر نہیں

گالار کھنے سے پہلے روئی کو لائیڈ روجن پر آکسائیڈ، ویسلیٹین، یا لائیڈ وکین مع ایپی نفرین (Lidocaine with Epinephrine) میں بھگو ڈالیں۔ پھر ناک کو دوبارہ زور سے

چٹکی بھریں۔ کم از کم دس منٹ سے پہلے نہ چھوڑیں۔
نکسیر بند ہونے کے بعد روئی کو چند گھنٹے تک ناک ہی میں رہنے دیں۔ پھر بڑی احتیاط کے ساتھ اسے باہر نکال لیں۔ ناک میں جما ہوا خون نہ کر دیں کیونکہ اس سے خون دوبارہ بہنا شروع ہو جائے گا۔

اگر کسی کی ناک میں سے اکثر خون بہنے کی شکایت ہو تو وہ دن میں دوبار ناک کاندھوڑی سی ویسلیٹین لگائے۔

مالٹے، مٹاٹر، اور دیگر پھل کھانے سے وریدوں کو طاقت ملتی ہے جس سے نکسیر کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔



مر رسیدہ لوگوں کی ناک کے پچھلے حصے سے خصوصاً خون بہتا ہے۔ یہ جربان خون ناک کو چٹکی بھرنے سے بند نہیں کیا جاسکتا۔
ایسی حالت میں مریض کے منہ میں کارک (ڈاٹ)، مکئی کا چٹکایا ایسی کوئی اور شے اس کے دانتوں میں دبا کر اسے آگے کی طرف جھکا کر خاموشی

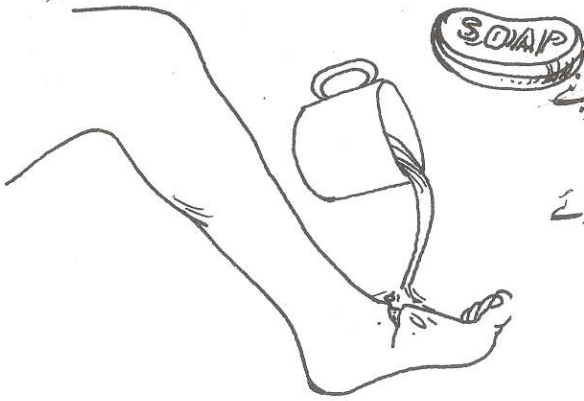
سے بچھا دیں حتیٰ کہ خون بہنا بند ہو جائے مریض کوئی تر بکھانے کی کوشش نہ کرے۔ منہ میں کارک ہونے سے مریض نگل نہیں سکتا۔ یوں خون کو جھنے کا موقع مل جاتا ہے۔

چیر، خراش اور چھوٹے زخم

عفونٹروں کی روک تھام اور زخموں کے بہرنے کے لیے
صفائی اول درجہ کی اہمیت رکھتی ہے۔

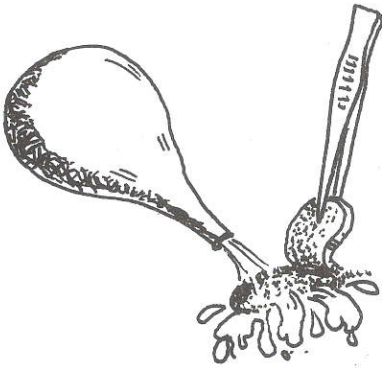
زخم کا علاج کرنے کے لیے:

جہاں ڈاکٹر نہیں



پہلے صابن اور پانی سے اپنے
ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔
پھر زخم کو صابن اور ابلے ہوئے
پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

زخم صاف کرنے وقت یقین کر لیں کہ آپ نے ساری گندگی صاف کر لی ہے۔
جلد کے ٹکڑے اٹھا کر ان کے نیچے سے
صفائی کریں۔ گندگی کے ذرے صاف کرنے
کے لیے چمچی یا کوئی اور اوزار استعمال کریں
مگر استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ انہیں ابال
لیں تاکہ ان کے جراثیم سے پاک ہونے کا یقین
ہو جائے۔



اگر ممکن ہو تو سرج یا سکشن بلب
(suction bulb) کے ساتھ زخم پر ایلا
ہوا پانی ڈالیں۔
گندگی کا کوئی بھی ٹکڑا، جو زخم میں رہ
جائے عفونت کا باعث بن سکتا ہے۔

زخم پر کبھی بھی جانوروں یا انسانوں کا فضلہ یا مٹی نہ لگائیں۔ یہ کراز جیسی خطرناک عفونتوں کا باعث
بن سکتا ہے۔

زخم میں شراب، آئوڈین ٹینکچر، یا مرہقی ادلیٹ (Merthiolate) براہ راست کبھی نہ
ڈالیں۔ ایسا کرنے سے نہ صرف گوشت کو نقصان پہنچے گا بلکہ شفا یابی کے عمل میں بھی تاخیر ہوگی۔
صابن اور پانی استعمال کریں۔ صاف ستھرا زخم دوا کے بغیر بھی تھیک ہو جاتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

چیراخر اسٹش یا زخم لگے ہوئے شخص کو فوراً تریاق کزاز Tetanus Toxoid کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر کزاز کی روک تھام کا ٹیکہ اسے پہلے نہ لگایا گیا ہو تو اسے دو مہینے تک ہر ماہ ایک ایک ٹیکہ لگائیں۔

بڑے چیر اور ان کو بند کرنے کا طریقہ

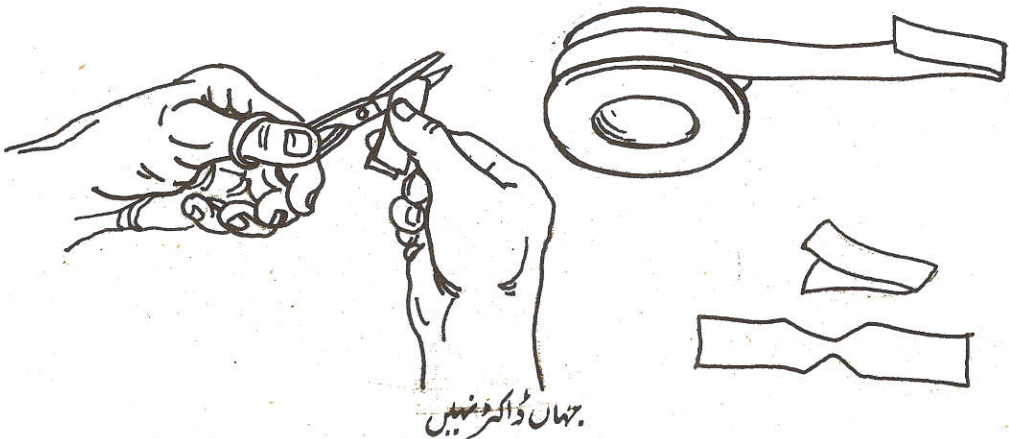
نہایت صاف قسم کے تازہ چیر کے کناروں کو اگر اکٹھا کر کے جوڑ دیا جائے تو وہ جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

گہرے چیر کو صرف ایسی صورت میں بند کریں جب کہ مندرجہ ذیل تمام باتیں درست ہوں :

- چیر بارہ گھنٹے سے زیادہ پرانا نہیں ہے۔
- چیر بڑا صاف اور سیدھا ہے۔ اور
- اسے بند کرنے کے لیے اسی دن کسی کارکن صحت کی خدمات حاصل کرنا ناممکن ہے۔

چیر کو بند کرنے سے پہلے اُسے ابلے ہوئے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھولیں۔ اگر ممکن ہو تو پانی اور سرخ سے بھی اسے اچھی طرح صاف کر لیں۔ اس بات کے متعلق بالکل یقین کر لیں کہ چیر میں کسی جگہ کوئی گندگی چھپی نہ رہے۔

چیر بند کرنے کے دو طریقے ہیں۔
ایس وار فیتے کی ”تسلی نما“ پٹیاں



جہاں ڈاکٹر نہیں



یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا پتھر کو ٹانگوں کی ضرورت ہے یا نہیں دیکھیں کہ کیا جلد کے کنا۔ سے خود بخود اکٹھے ہوتے ہیں؟ اگر ہوتے ہوں تو عموماً ٹانگوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔

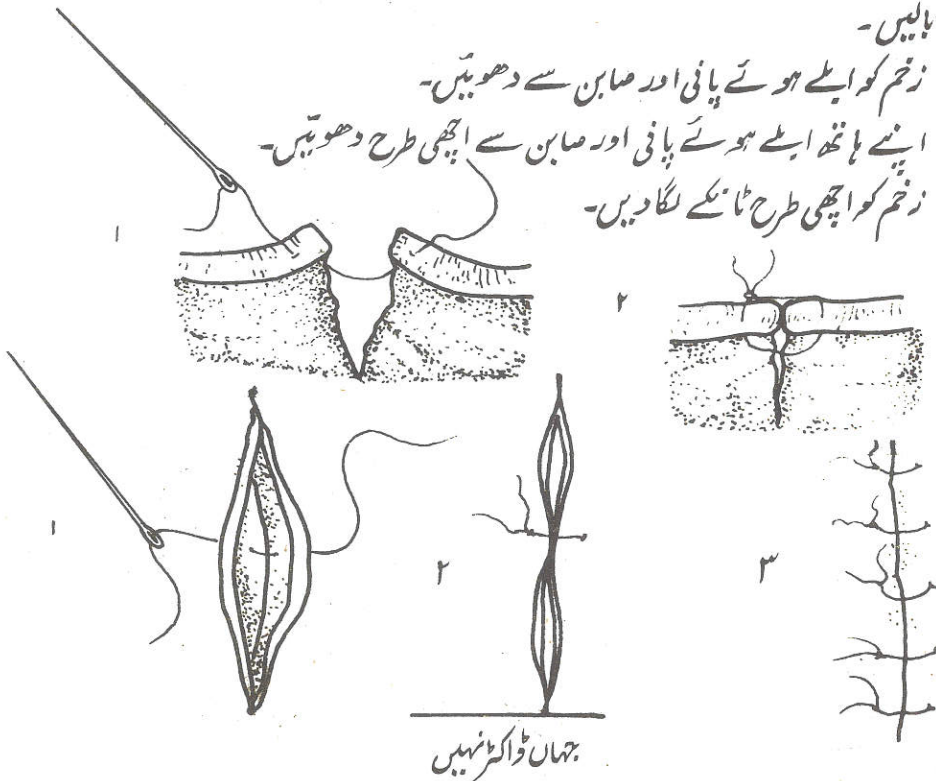
زخم کو ٹائیس لگانے کے اقدامات

۱۔ سلامتی والی سوچی اور ایک بلڈیک دھاگے (ناٹیلان یا ریشم بہترین ہے) کو امنٹ
تک ابالیں۔

۲ زخم کو ایلے ہوئے پانی اور صابن سے دھو بیٹیں۔

۳۔ اپنے ہاتھ ایلے ہوئے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

۴ زخم کو اچھی طرح ٹانکے لگا دیں۔



پہلا ٹانگہ زخم کے درمیان میں لگا کر اس پر گرہ لگا کے باندھ دیں۔ (۱ اور ۲)۔
 سارے چیر کو بند کرنے کے لیے اس طرح کے اور ٹانگے لگائیں (۳) ٹانگوں کو
 چھ سے بارہ دن تک ان کی حالت میں رہنے دیں۔ (چہرے کے ٹانگوں کے لیے چھ دن،
 جیم کے ٹانگوں کے لیے آٹھ دن، ہاتھ یا پاؤں کے ٹانگوں کے لیے بارہ دن)۔ پھر
 ٹانگے نکال دیں۔ گرہ کی ایک طرف سے دھاگہ کاٹ کر پھر گرہ کو کھینچیں حتیٰ کہ سارا دھاگہ
 باہر نکل آئے۔

انتباہ

صرف وہی زخم بند کریں جو بہت صاف ہوں اور بارہ گھنٹے سے کم عرصہ پرانے
 ہوں۔ پرانے، گندے یا عفونت زدہ زخموں کو کھلا ہی رکھا جانا چاہیے۔ انسان، کتے
 یا دیگر جانوروں کے دانتوں سے لگے ہوئے زخم بھی کھلے ہی چھوڑ دینے چاہئیں۔
 انہیں بند کرنا خطرناک عفونتوں کا باعث بن سکتا ہے۔
 اگر کسی بند کیے ہوئے زخم میں عفونت کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو فوراً ٹانگے
 نکال کر زخم کھلا چھوڑ دیں۔

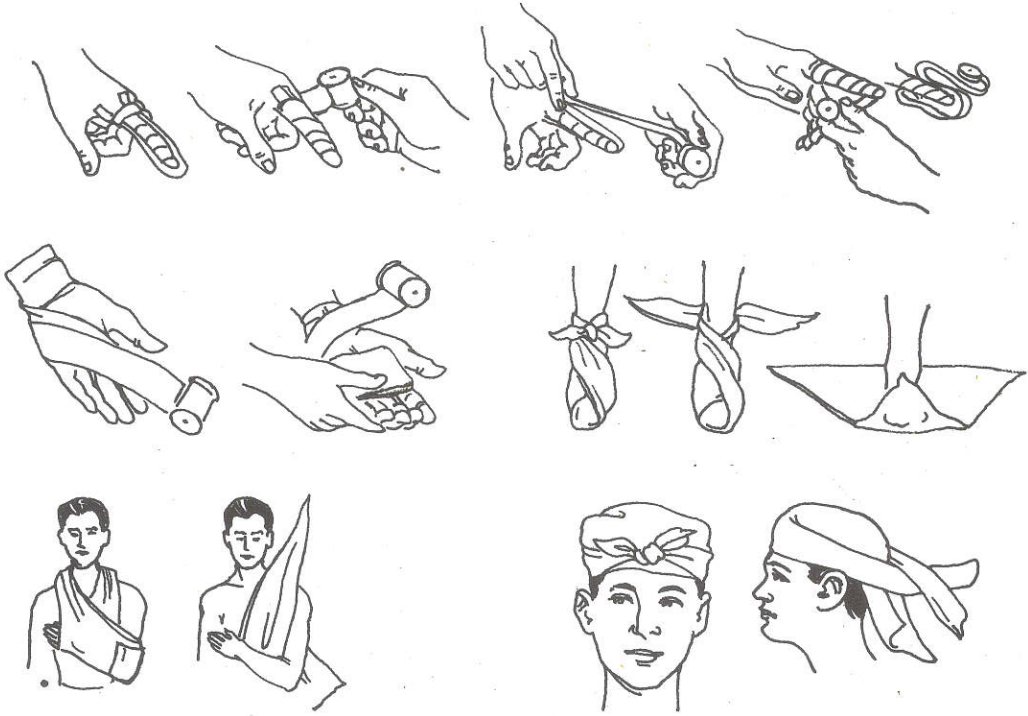
پیٹیاں

پٹی زخم صاف رکھنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اس وجہ سے، پیٹیوں یا کپڑے
 کے اور ٹکڑوں کو، جو زخموں کو ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں، بذات خود صاف
 ہونا چاہیے۔ پٹی والے کپڑے کو پہلے اچھی طرح صابن سے دھو کر استری سے یا گود غبار
 سے پاک جگہ پر دھوپ میں سکھایا جانا چاہیے۔

اگر ممکن ہو تو پٹی باندھنے سے پہلے زخم کو مطہر (unsterile) مٹل کی گدی سے
 ڈھانپ دیں۔ یہ گدیاں عموماً بند لفافوں میں دوا فروشوں کی دکانوں پر دستیاب ہیں
 یا آپ خود بھی اپنے لیے مطہر مٹل یا کپڑا تیار کر کے اسے موٹے کاغذ میں لپیٹ کر لیسٹار
 فینٹ سے بند کر دیں۔ پھر اسے نوے ۲۰ منٹ تک پکائیں۔ تنور میں کپڑے کے نیچے پانی
 کا برتن رکھنا انہیں جلنے سے بچاتا ہے۔

گندی یا گیلی پٹی سے پٹی نہ ہونا ہی بہتر ہے۔

اگر کوئی پٹی گیلی ہو جائے یا اس کے نیچے گندگی گھس جاتے تو پٹی اتار دیں۔
چیر کو دوبارہ دھو کر صاف پٹی لگائیں۔
پٹیوں کے نمونے



احتیاط

خبردار! کسی عضو پر باندھی جانے والی پٹی اتنی کسی ہوئی نہ ہو کہ وہ خون کی گردش ہی روک دے۔

بیشتر چھوٹی رگڑوں اور چیروں کو پٹیوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔ وہ اسی صورت میں بہتر طور پر نشا پاب ہوتی ہیں جب ان کو صابن اور پانی سے دھو کر ہوا میں کھلا چھوڑ دیا جائے۔ سب سے اہم بات ان کی صفائی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

عفونت زدہ زخم

پہچان اور علاج

عفونت زدہ زخم کی نشانیاں:

○ سرخی، سوجن، گرمی، اور درد

○ پیپ

○ بد بو (سراؤ)

○ اگر عفونت جسم میں سرایت کر رہی ہو تو.....

○ بخار ہو جاتا ہے۔

○ زخم پر ایک سرخ لکیر بن جاتی ہے۔

○ لمفائی گلیٹیاں سوجھ کر نرم ہو جاتی ہیں۔ لمفائی گلیٹیوں کو اکثر اوقات 'غدد' کہا جاتا

ہے۔ یہ جراثیم کے لیے چھوٹے چھوٹے پھندے ہیں۔ عفونت زدہ ہو کر یہ جلد کے

نیچے چھوٹے چھوٹے ڈھیلے بنا لیتی ہیں۔

۱ کان کے نیچے سوجھی ہوئی لمفائی گلیٹیاں، سر یا کھوپڑی کی عفونت کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔ یہ اکثر اوقات پھوڑوں یا جھوڑوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کا سبب خسرہ بھی ہو سکتا

ہے۔

۲ کان کے نیچے یا گردن پر سوجھی

گلیٹیاں، کان، چہرے اور سر

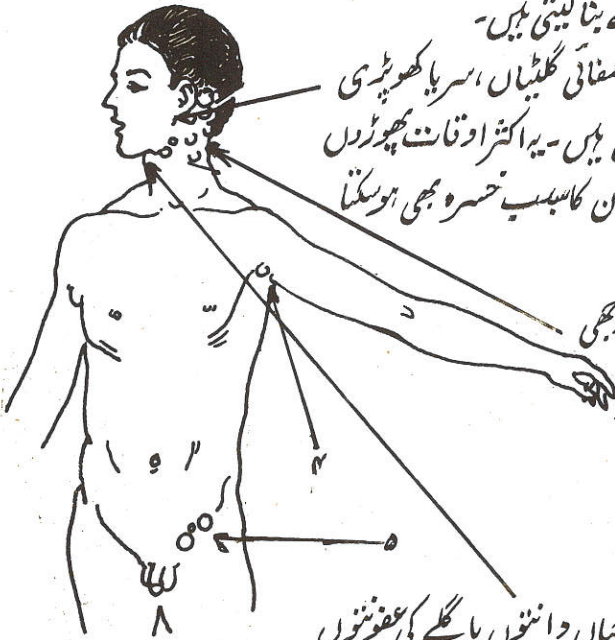
کی عفونت کی نشاندہی کرتی

ہیں۔ تپ دق کی صورت

میں بھی یہ ہو سکتا ہے۔

۳ جہڑے کے نیچے سوجھی گلیٹیاں دانٹوں یا گلے کی عفونتوں

کی نشاندہی کرتی ہیں۔



- ۴ بغل میں سوچی ہوئی گلیاں، بازوؤں، سر یا چھاتی کی عفونتوں (یا بعض اوقات چھاتی کے سرطان) کی نشاندہی کرتی ہیں۔ (پچھلے صفحے پر تصویر میں نیر کا نشان دیکھیں)۔
- ۵ جنگاں میں سوچی گلیاں، ٹانگ، پاؤں، اعضائے تناسل یا پیٹھ کی عفونتوں کی نشاندہی کرتی ہیں۔ (پچھلے صفحے پر تصویر میں تیر کا نشان دیکھیں)۔

عفونت زدہ زخموں کا علاج

- دن میں چار دفعہ، بیس منٹ تک زخم پر گرم گدی رکھیں۔ عفونت زدہ ہاتھ یا پاؤں کو گرم پانی کی بالٹی میں رکھیں جس میں صابن یا پوٹاشیم پرمینگنیٹ (پنکی یا لال دانی) (ایک چھوٹا چمچ ایک بالٹی میں) ملا ہوا ہو۔
- عفونت زدہ حصے کو آرام دہ حالت میں اور (دل کی سطح سے) بلند رکھیں۔
- اگر عفونت تشویشناک ہو یا اگر مریض کو کڑا کڑا کوئی ٹیکہ نہ لگایا گیا ہو تو پمپلین کی طرح کی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

انتباہ

اگر زخم سے بدبو آئے، یا اس سے بھورے یا سرمئی رنگ کی کوئی پتلی سی چیز نرے یا اس کے گرد کی جلد سیاہ ہو جائے اور ہوا کے بلبلے یا چھالے بتالے تو یہ گھمیر ہو سکتا ہے۔ طبی امداد جلد حاصل کریں۔ دیس انٹا گھمیر کے لیے دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

خطرناک عفونت کے حامل زخم

- ان زخموں کے خطرناک عفونت زدہ ہونے کے امکانات سب سے زیادہ ہیں
- گندے زخم یا، گندی چیزوں سے لگے ہوئے زخم۔
 - چھید اور دیگر گہرے زخم جن سے زیادہ خون نہیں بہتا۔
 - مویشی خانوں سے لگے ہوئے زخم۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

- دانتوں کے زخم
○ بندوق کی گولی کے زخم۔

ایسے پُرخطر زخموں کی خاص دیکھ بھال

- ۱۔ زخم کو ابلے ہوئے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ گندگی کے تمام ذرے، جما ہوا خون اور مردہ یا شدید نقصان رسیدہ گوشت کے تمام ٹکڑے اتار دیں۔ سرنج سے زخم کی گندگی کو اچھی طرح دھو ڈالیں۔
- ۲۔ زخم کو پرناسیم پریمنیٹ (ایک بالٹی پانی میں ایک چھوٹا چمچ پینکی یا لال دراتی) والے ابلے ہوئے پانی میں ڈبوئے کے بعد اوپر جھنشن و آئیلٹ لگا دیں یا اس میں تھوڑی سی جراثیم کش مرہم ڈال کر اوپر صاف پٹی کر دیں۔
- ۳۔ اگر زخم بہت گہرا ہو، دانت سے کاٹا ہو یا اگر اب بھی اس کے اندر گندگی رہ جانے کا امکان ہو تو جراثیم کش دوا استعمال کریں۔ اس کے لیے ایپی سیلین بہترین دوا ہے۔ کیپسول دیں لیکن اگر حالت نشوونما ہو تو ایپی سیلین کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر آپ ایپی سیلین استعمال نہیں کر سکتے تو پنسلین، ٹریٹراسائیکلین یا کوئی سلفا کی دوا استعمال کریں۔ خوراک (مقدار) کے لیے سبز اوراق دیکھیں!
- ۴۔ اس قسم کے زخم کو کبھی ٹانگوں یا "نتلی نما" بیٹوں سے بند نہ کریں۔ زخم کو کھلا چھوڑ دیں۔

جنہیں ابھی تک کزاز (تشیخ) کی روک تھام کا ٹیکہ نہیں لگایا گیا انہیں اس مہلک بیماری کا بہت خطرہ ہے۔ انہیں چاہیے کہ اس قسم کے زخم لگنے کے فوراً بعد پنسلین یا ایپی سیلین استعمال کریں چاہے زخم چھوٹا ہی کیوں نہ ہو۔ یوں خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اگر اس قسم کا زخم نہایت شدید ہو تو، جسے کزاز کی روک تھام کا ٹیکہ نہیں لگایا گیا اسے چاہیے کہ وہ ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ عرصہ کے لیے بڑی مقداروں میں پنسلین یا ایپی سیلین استعمال کرے۔ کزاز کا تریاق بھی استعمال کیا جاسکتا ہے مگر اس کے استعمال میں ضروری احتیاطیں پیش نظر رکھیں۔

گولی، چاقو اور دیگر تشویشناک چیزوں کے زخم



عقوبت کا خطرہ گولی یا چاقو سے لگا ہوا ہر گہرا زخم بہت خطرناک ہونے کے امکانات رکھتا ہے۔ اسی وجہ سے کوئی جراثیم کش دوا (پینسلین یا ایپی سیلین قابل ترجیح ہیں) ایک دم استعمال کی جانی چاہیئے۔ جن لوگوں کو کزاز کے حفاظتی ٹیکے نہیں لگے ان کو کزاز کے تریاق کے ساتھ ہٹیکے بھی لگاتے جانے چاہئیں۔ اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔



بازوؤں اور ٹانگوں پر گولیوں کے زخم

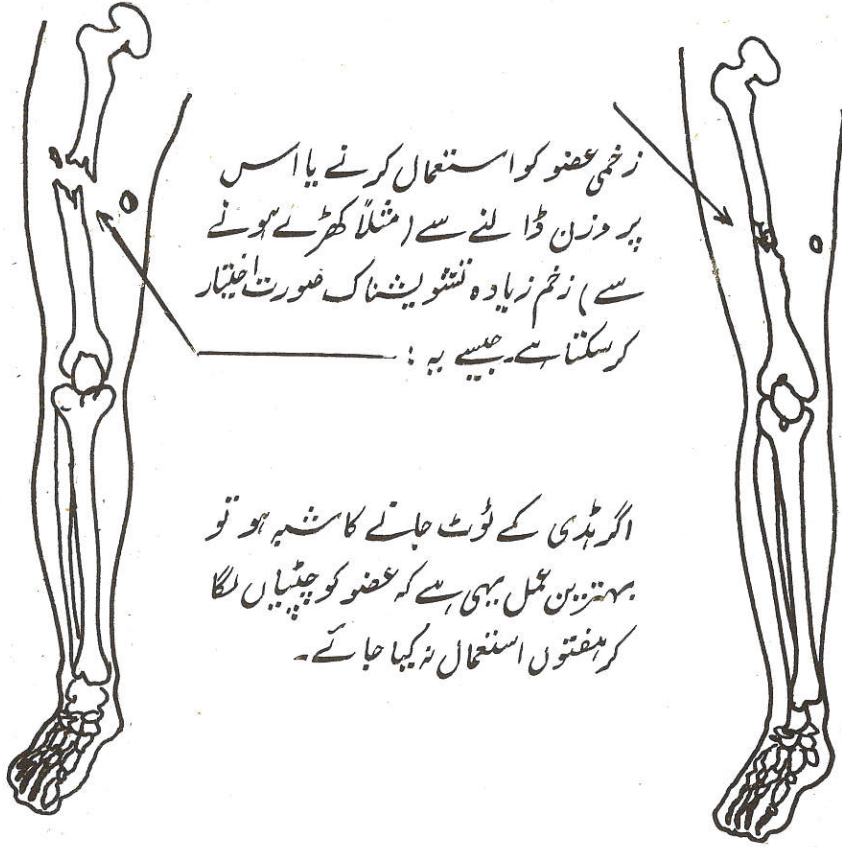
- اگر زخم سے بہت زیادہ خون بہہ رہا ہو تو اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقے کے مطابق خون کو بند کریں۔
- اگر جریان خون تشویشناک نہ ہو تو تھوڑی دیر تک زخم سے خون بہنے دیں۔ اس سے زخم کی صفائی میں مدد ملے گی۔
- زخم کو ابلے ہوئے پانی اور صابن سے دھو کر اوپر صاف مٹی لگا دیں۔ بندوق سے لگے ہوئے زخموں کی صورت میں زخم کو صرف سطح پر سے (باہر سے) ہی صاف کریں۔
- سوزاں ہیں کسی چیز کو نہ گھومیٹنا (ڈالنا) ہی ٹو مابہتر عمل ہوتا ہے۔
- جراثیم کش دوائیں دیں۔

احتیاط

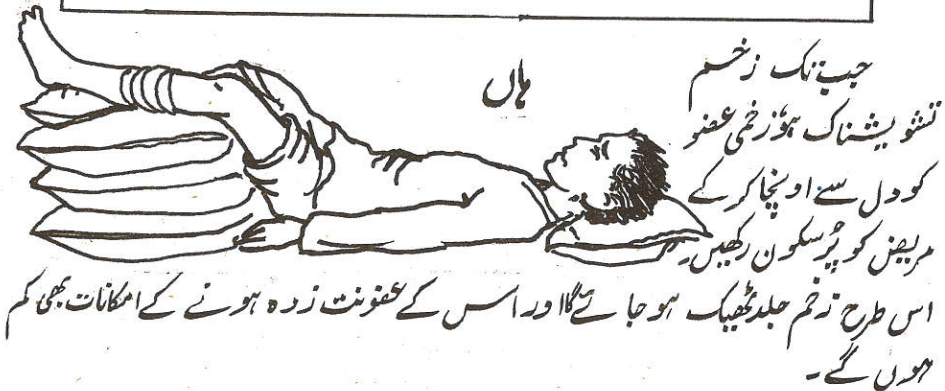
اگر ہڈی کو گولی لگ جانے کا کوئی خدشہ ہو تو غالباً ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔ لاگے

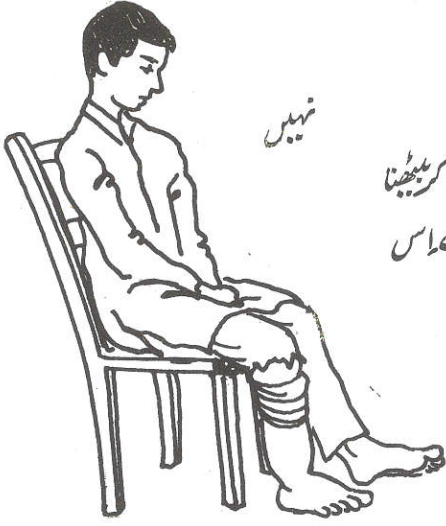
صغیر تصویر کا نشان دیکھیں

جہاں ڈاکٹر نہیں



اگر ہڈی کی شکستگی مشکوک ہو تو اس مقام پر مالش نہ کریں کیونکہ اس سے شکستگی بڑھ جائے گی اور اسے صحتیاب کرنا مشکل تر ہو جائے گا۔





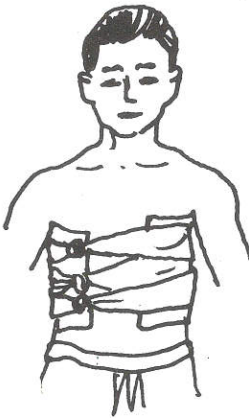
زخمی ٹانگ سے چلنا یا ٹانگ کو لٹکا کر بیٹھنا
شفایابی کے عمل کو سست کر دیتا ہے اس
سے یقیناً عفونت پیدا ہوتی ہے۔

گولی لگے ہوئے یا کوئی اور تشویشناک زخم لگے ہوئے
بازو کو سہارا دینے کے لیے اس طرح کی فلاخن بنا
پٹی استعمال کریں۔



سینے کے گہرے زخم

سینے کے زخم بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ فوراً
طبی امداد حاصل کریں۔



○ اگر زخم پھیپھڑوں تک پہنچ چکا ہو، جس سے جبہ مریض سانس
لیتا ہو تو سوراخ میں سے ہوا اندر داخل ہوتی ہو تو
زخم کو ایک دم ڈھانپ دیں تاکہ مزید ہوا اندر داخل
نہ ہو سکے۔

○ محل کی گدی یا صاف پٹی پر دیسلین یا بناتی گھی لگا کر سوراخ کے اوپر اس
طرح کس کر باندھ دیں۔ اگر دیسلین یا بناتی تیل نہ ملے تو کسی صاف کپڑے کو تھوڑے

جہاں ڈاکٹر نہیں

- کر کے ایک گدی بنا کر، زخم کے اوپر رکھ کر پٹی باندھ دیں۔
- زخمی شخص کو آرام دہ حالت میں رکھیں۔
- اگر صدمہ کی نشاں بیاں ظاہر ہوں تو مناسب علاج کریں۔
- جراثیم کش اور دافع درد دوائیں دیں۔

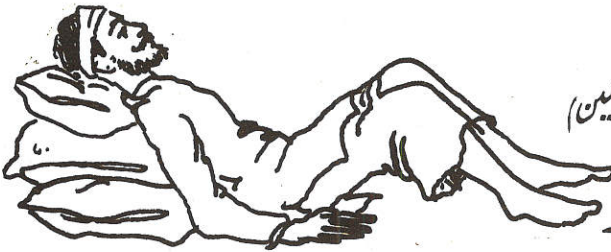
سر میں گولی کے زخم

○ زخم کو صاف پٹی سے ڈھانپ دیں

○ زخمی کو آدھ بیٹھا حالت میں رکھیں۔

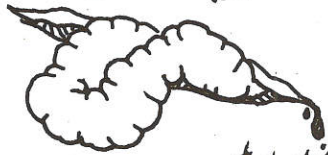
○ جراثیم کش دوائیاں (پینسلین) دیں۔

○ طبی امداد حاصل کریں۔



پیٹ کے گہرے زخم

شکم اور انٹریوں کا ہر زخم خطرناک ہوتا ہے۔ اس لیے فوراً طبی امداد حاصل کرنے کی کوشش کریں مگر دیں انتہاء:



○ زخم کو صاف کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

○ اگر انٹریاں زخم سے باہر نکلی ہوئی ہوں تو انہیں ابٹے ہوئے ہلکے سے ٹکیوں پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے سے

ڈھانپ دیں

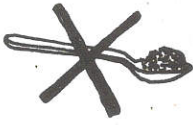
○ انٹریوں کو واپس اندر دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔

○ اگر زخمی شخص صدمہ کی حالت میں ہو تو اس کے پاؤں

اس کے سر سے اوپٹے کر کے اسے تادیں۔

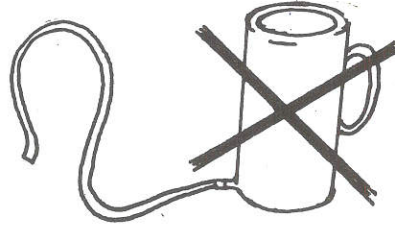
جہاں ڈاکٹر نہیں





اسے کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔ اگر نہ خفی شخص
شدید بیمار ہو تو کپڑے کا ٹکڑا پانی میں جھگو
کر اسے چوسنے کو دیں۔

حقنہ کبھی نہ دیں چاہے۔ اس کا معدہ
سوچھ جاتے اور وہ کئی دن تک پاخانہ نہ
کر سکے۔ اگر آنت پھٹ چکی ہو تو حقنہ یا
مسہل اس کی موت کا سبب بن سکتا
ہے۔



جراثیم کش ادویہ کے ٹیکے لگائیں۔
(مددایات کے لیے اگلا صفحہ دیکھیں)



کارکن صحت کا انتظام نہ کریں۔ زخمی کو فوراً قریب ترین اسپتال
یا مرکز صحت میں لے جاتیں۔ جراحی کی ضرورت پڑے گی۔

جب تک طبی امداد نہ ملے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کر س:

۱۔ ہر چار گھنٹے بعد ایک گرام ایپی میلین (۲۵۰ ملی گرام کے چار ایپیمل کاٹیکہ لگائیں۔

۲۔ اگر ایسی سیلین موجود نہ ہوتو !

فوراً پانچ بلین اکائیوں (یونٹ) پر مشتمل پینسلین کا ٹیکہ لگائیں۔ اس کے بعد ہر چار گھنٹے بعد ایک بلین اکائیوں (یونٹ) کا ٹیکہ لگائیں۔ پینسلین کے ساتھ ہی مندرجہ ذیل میں سے ایک کا ٹیکہ لگائیں:

(۱) دو (۲) ملی لیٹر (ایک گرام) سٹرپٹومیسین دن میں ۲ بار یا

(۲) ۲۵۰ ملی گرام کے ۲ ایجیٹیل کلورم فینیل کول ہر چار گھنٹے بعد۔

اگر یہ دوائیاں ٹیکوں کی صورت میں دستیاب نہ ہوں تو ایمری سیلین یا پنسلین، کوکلورم فینی کول یا ٹیٹرا سائیکلین کے ساتھ بہت مختصر عرصے پانی میں ملا کر مریض کو پلا دیں۔

انتزہیوں کے فوری توجہ طلب مسائل (سوں)

سُئُول : آنکڑیوں کی بیشتر اچانک پیدا ہونے والی شدید حالتوں کا نام سُئُول ہے جن میں موت کو روکنے کے لیے عموماً بر محل جراحی کی ضرورت پیش آتی ہے۔ (اینڈکس کا ورد (ورم زائدہ) (سوزش غشائے مصلیٰ بعد سے کے غلات کی سو جن اور مسدود آنت اسی کی مثالیں ہیں۔ جب تک کہ (سرچین) جراح شکم کو چھانڈ کر اندر نہ دیکھ لے اُس وقت تک عموماً سُئُول کی وجہ غیر یقینی ہوتی ہے۔

اگر کسی شخص کو تے کے ساتھ پیٹ میں مسلسل شدید
درد ہوتا ہو، مگر اسہال نہ آئیں، تو سول مشتبہ ہے۔

کم نشو و نماک بیماری

سول

- اسپتال لے جائیں کیونکہ شاید جراحی کی ضرورت پڑے۔
- گھر پر ہی یا مرکز صحت میں اس کا علاج ہو سکتا ہے۔
- بتدریج پڑنے والا شدید درد ○ درجہ کبھی ہوتا ہے اور کبھی نہیں (مروڑ)
- قبض ○ متعدل یا شدید اسہال
- سبز رنگ کی بدبو دار تے ○ بعض اوقات عھونت کے نشانات؛
- سوجا ہوا شکم جس پر مریض کسی شابہ زکام یا گلے کی خرابی۔
- کو ہاتھ نہیں لگانے دیتا۔ ○ مریض کو پہلے بھی ایسے درد کی شکایت ہوتی ہے۔
- سخت بیمار ○ صرف متعدل بیمار۔

سول کی نشانیوں کے حامل مریض کو فوراً ہسپتال پہنچا دیں۔

مسدود (بند) آنت

سول اس وقت ہوتا ہے جب کوئی چیز آنت کے کسی حصے میں اٹک کر اسے اس طرح بند کر دے کہ خوراک اور پاخانہ اس میں سے نہ گزر سکیں۔ اس کے عام اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

- گول کر مون کی گیند یا گڑھ۔
- آنت کے کسی حصے کو چٹلی بھر جانے سے فتنق (ہرنیا) بن جانا۔

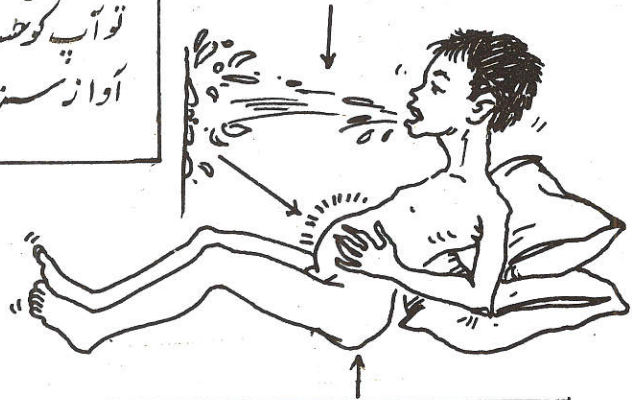
جہاں ڈاکٹر نہیں

○ آنت کے ایک حصہ کا اپنے نیچے والے حصے میں پھسل جانا۔
سوں کی تقریباً ہر قسم میں رکاوٹ (مسدود آنت) کی کچھ نشانیوں کا ظاہر ہوتی ہیں۔
چونکہ نقصان رسیدہ آنت کو حرکت کرنے سے تکلیف ہوتی ہے اس لیے یہ حرکت
کرنا بند کر دیتی ہے۔

مسدود (بند) آنت کی نشانیاں

اچانک بہت زور سے تے آنا۔
ایسی تے ایک میٹر یا اس سے بھی
زیادہ فاصلے پر گر سکتی ہے۔
شاید اس میں سبز مفراملا ہوا
ہو یا یہ پاخانہ کی طرح بدبودار
مجھی ہو سکتی ہے۔ شاید یہ ویسی
دکھائی بھی دے۔

شکم میں مسلسل شدید درد اس
بچہ کا شکم سو جا سخت اور پُر درد
ہے۔ چھونے سے درمیں اضافہ
ہوتا ہے۔ اس لیے وہ اپنے شکم
کو بچانے کی کوشش کرتا اور اپنی
ٹانگوں کو دھرا کیے رکھتا ہے اس
کا شکم اکثر اوقات خاموش رہتا
ہے (یعنی اگر آپ اس پر کان لگائیں
تو آپ کو حسب معمول کی ”گوگو“ والی
آواز سنائی نہیں دیتی۔)



اسے عموماً قبض دھتا ہے یعنی پاخانہ بہت کم یا بالکل نہیں آتا۔
اگر اسہال ہوں تو بہت ہی تھوڑے تھوڑے آتے ہیں۔ کبھی
کبھار پاخانے کے ذریعے صرف خون آلودہ کفہ بلغم ہی آتی ہے۔

ایسے شخص کو ایک دم ہسپتال لے جایں۔ اس کی جان خطرے میں ہے۔ اس تکلیف کے لیے شاید جراحی کی ضرورت پڑے۔

ورم زائدہ اور معدے کے غلاف کی سوزش

○ یہ خطرناک حالتیں عموماً جراحی طلب ہوتی ہیں۔ طبی امداد جلد حاصل کریں۔

○ ورم زائدہ: (اندھی آنت کی عفونت ہے)

زائدہ یعنی اندھی آنت ایک انگلی نما پھیلی

ہے جو شکم کے پچھلے حصہ کی دہنی طرف

بڑی آنت سے جڑی ہوئی ہے، عفونت

زدہ اندھی آنت (زائدہ) بعض اوقات

پھٹ کر آنت اور معدے کے غلاف کی

سوزش (سوزش غشائے مصلیٰ) پیدا

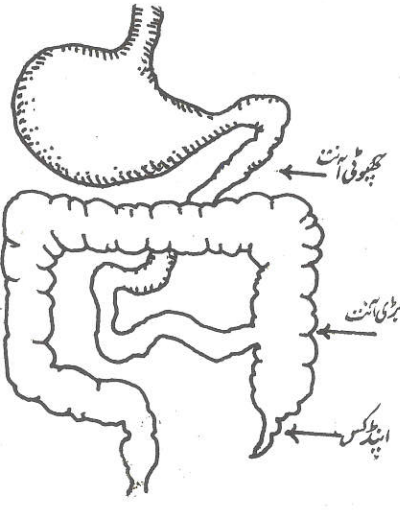
کرتی ہے۔

○ سوزش غشائے مصلیٰ سے مراد آنت کے

بیرونی غلاف کی سطح کی شدید اور تشویشناک

عفونت ہے۔ یہ (زائدہ) اندھی آنت یا آنت کے کسی اور حصے کے پھٹنے یا چاک

ہو جانے کا نتیجہ ہوتی ہے



ورم زائدہ کی نشانیاں

○ ورم زائدہ کی خاص نشانی یہ ہے کہ شکم

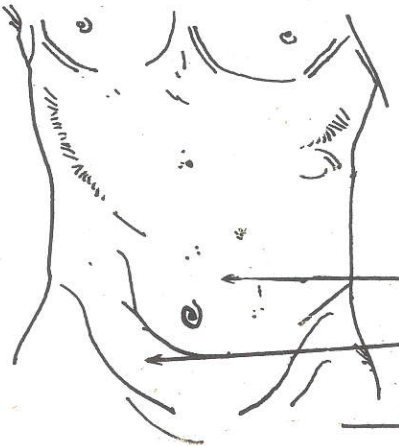
میں مسلسل درد ہوتا جس کی شدت بڑھتی

رہتی ہے۔

○ درد اکثر اوقات ناف (دھنی) کے گرد

شروع ہوتا ہے مگر جلد ہی نیچے دہنی طرف

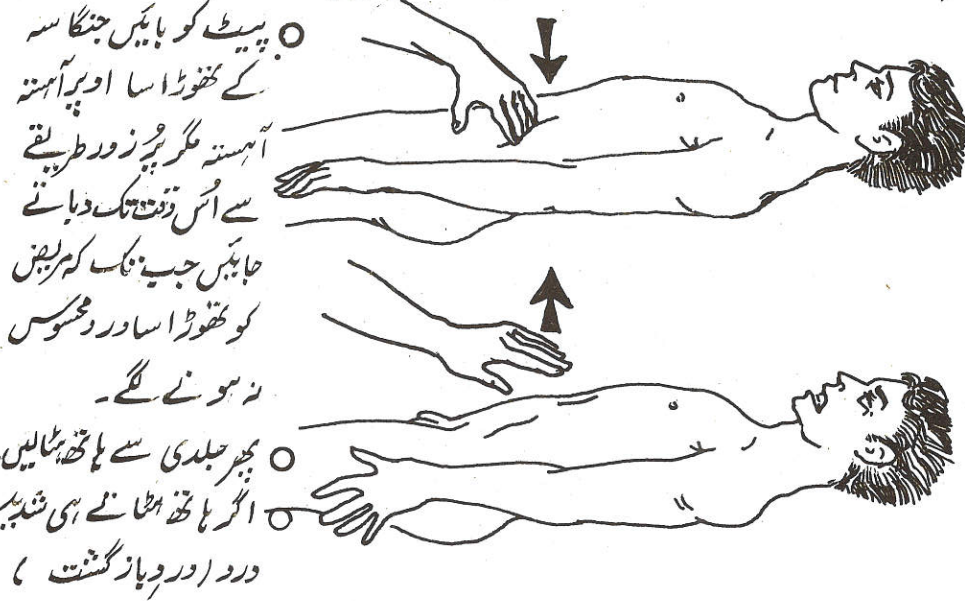
کو پھیل جاتا ہے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

○ بھوک میں کمی، تپ، قبض اور ہلکا سا بخار بھی ہو سکتا ہے۔

ورم زائدہ (اپنڈکس کے درد) اور سوزش غشائے مصلیٰ
(معدے اور آنت کے غلاف کی سوزش) کا معائنہ



○ اگر بائیں جنگا سہ پر کوئی دردِ درہ باز گشت نہ ہو تو یہی عمل دائیں جنگا سہ پر بھی آزمائیں۔

اگر کسی کو اپنڈکس کا درد (ورم زائدہ) یا (سوزش غشائے مصلیٰ)

معدے اور آنت کے غلاف کی سوزش ہو تو:

○ طبی امداد حاصل کرنے کی فوراً کوشش کریں۔ اگر ممکن ہو تو مریض کو کسی ایسی جگہ لے جائیں جہاں اس کی جراح ہو سکے۔

○ مریض کو کچھ کھلائیں نہ پلائیں اور نہ ہی اسے حقن دیں۔ اگر مریض میں نا بیدگی کی نشانیاں ظاہر ہوں تو صرف اسی صورت میں اسے پانی کی چسکیاں یا پانی کی مقدار بحال کرنے والے مشروبات دیں۔ مگر اس سے زیادہ کچھ نہ دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ مریض کو آدھ بیٹھک حالت میں بڑی خاموشی سے آرام کرنا چاہیے۔
نوٹ:

جب سوزش غشائے مصلیٰ بڑھ جائے تو شکم نختے کی مانند سخت ہو جاتا ہے۔ اگر اسے ذرا سا بھی چھوا جائے تو وہ بہت درد محسوس کرتا ہے۔ اس کی زندگی خطرے میں ہے اس لیے فوراً اسپتال لے جائیں اور راستہ میں اسے آنت کے زخم کے لیے تجویز کردہ دوائیاں دیں۔

جل جانا

روک تھام

جلنے کے بیشتر حادثات روکے جاسکتے ہیں۔ بچوں کے معاملے میں خاص احتیاط



ہرگز نہیں:

○ چھوٹے بچوں کو آگ کے پاس

نہ جانے دیں۔

○ سب دیئے اور دیبا سلاٹیاں بچوں

کی پہنچ سے دور رکھیں۔

○ کڑا ہی کے گڈے چولہے پر اس

طرح رکھیں کہ بچے ان تک پہنچ نہ سکیں۔

محفوظ اساجلنا جس سے چھالے نہ بنیں (پہلا درجہ)

درد کم کرنے اور معمولی جلنوں کے نقصان کو کم کرنے کے لیے جلے ہوئے حصے کو فوراً ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ کسی اور علاج کی ضرورت نہیں۔ درد کم کرنے کے لیے اسپرین استعمال کریں۔

جلنا۔ جس سے چھالے بن جائیں (دوسرا درجہ)

چھالے مت پھوڑیں۔

اگر چھالے چھوٹ چکے ہوں تو انہیں صدف اور ابلے ہوئے ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ تھوڑی سی ویسلیں کو مٹھر (جرائیم سے پاک) کر لے کے لیے اتنا گرم کریں کہ وہ ابل جائے۔ پھر اسے مٹھر مل کے ٹکڑے پر لگا کر جلے ہوئے حصے پر رکھ دیں۔ اگر ویسلیں نہ ہو تو جلی ہوئی جگہ ننگی چھوڑ دیں یا اس پر جیشن وائلٹ لگائیں۔

جلی ہوئی جگہ کو صبر ممکن حد تک صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔ اسے گرد، گندگی اور مکھیوں سے محفوظ رکھیں۔

اگر عفونت کی نشانیاں یعنی پیپ، بد بو، بخار یا سوجھی ہوئی لطفائی گلٹیاں، ظاہر ہو جائیں تو جلی ہوئی جگہ پر دن میں تین بار گرم ٹیکین پانی میں بھگوئی (ایک لیٹر پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک) ہوئی گدیاں لگائیں۔ اس علاج سے پہلے پانی اور کپڑا دونوں کو ابل لیں۔ جلد ہوا یعنی مردہ گوشت اور جلد بڑی احتیاط سے ہٹا دیں۔ اس پر تھوڑا سا جرائیم کش مرہم، نیوسپورین (Neosporin) بھی لگائی جاسکتی ہے۔ شدید حالتوں میں کوئی جرائیم کش دوا مثلاً پیسلین یا ایپی سیلین کھائی جاسکتی ہے۔

جلنے کے گہرے زخم (تیسرا درجہ)

جلنے کے گہرے زخموں سے وہ زخم مراد ہیں جو جسم کے کافی حصے پر پھیل کر جلد کو تباہ اور گوشت کو ننگا کر دیں۔ یہ ہمیشہ نشوونما نکالتے ہیں۔ مریض کو فوراً مرکز صحت لے جائیں۔ ویرس اٹنا جلے ہوئے حصے کو کسی صاف کپڑے یا تولیے سے لپیٹ دیں۔

اگر طبی امداد حاصل کرنا ناممکن ہو تو مندرجہ بالا طریقہ سے جلن کا علاج کریں۔ اگر ویسلیں نہ ہو تو جیشن وائلٹ لگا کر زخم کھلا چھوڑ دیں۔ صرف اس کو ایک ڈھیلے سے سوتی کپڑے یا چادر سے ڈھانپ دیں تاکہ وہ گرد و غبار اور مکھیوں سے بچا رہے۔ کپڑا بہت صاف رکھیں یہ بار جب یہ جلن سے رسی ہوئی رطوبت یا خون سے گندہ ہو جائے تو اسے تبدیل کر دیں۔ پیسلین کھلا دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

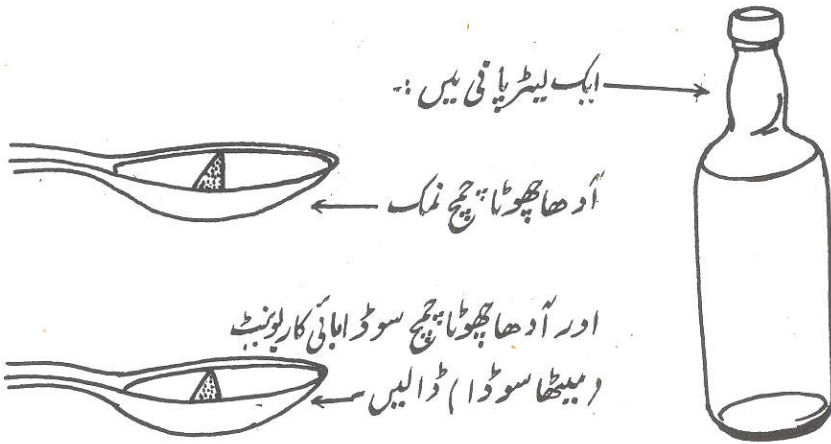
جلن پر گریس، چکنائی، چربی، کافی، جڑی بوٹیاں، لڑکھائیں، گوبریا پاخانہ وغیرہ کبھی نہ لگائیں۔

جلنے کے تشویشناک زخموں کے لیے احتیاطیں:

برسی طرح جلا ہوا ہر شخص، درد، خوف، اور جلن سے رستی ہوئی رطوبت سے نقصان کی وجہ سے باآسانی صدمہ کا شکار ہو سکتا ہے۔

جلے ہوئے شخص کو تسلی دیں۔ درد کے لیے اسپرین دیں۔ اگر پیسہ ہو تو کوڈین بھی دیں۔ کھلے زخموں کو محفوظ رکھنے سے تمکین پانی سے تھک کر نہ لے سکیں۔ درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ہریٹر ایلے ہوئے ٹھنڈے پانی میں ایک چھوٹا پیچ نمک ڈالیں۔

جلے ہوئے شخص کو دافر مفدا دیں مالمعات پلائیں۔ اگر جلی ہوئی جگہ بہت بڑی ہو (مریض) کے ہاتھ کے ساتھ سے دگنی یا اس سے بھی زیادہ (تو مندرجہ ذیل مشروب تیار کریں:



نیز اگر ممکن ہو تو اس میں دقین پیچ پی یا شہد اور کچھ مالٹے یا لیموں کا رس بھی ملا لیں۔

جلتی بار ہو سکے جلے ہوئے شخص کو یہ مشروب پینا چاہیے خصوصاً جب تک وہ اچھی طرح کھل کر پیشاب نہ کرنے لگے۔

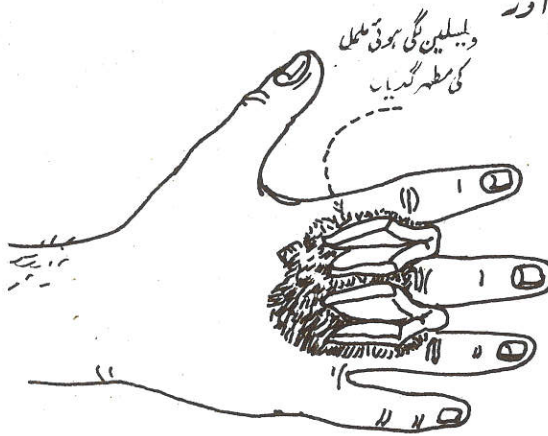
جو لوگ برسی طرح جل گئے ہوں ان کے لیے ضروری ہے کہ ایسی غذا کھائیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

جن میں لمبیات کی دافر مقدار ہو۔ کسی قسم کی خوراک سے پرہیز کرنے کی ضرورت نہیں۔

جوڑوں کے چوگرد کا حصہ جل جانا

جب کسی کی انگلیوں کا درمیانی حصہ، بغلیں، اور جوڑ بڑی طرح جل جائیں تو جلی ہوئی سطحوں کے درمیان ویسلیں اور عمل کی گدیاں رکھی جانی چاہئیں تاکہ جب زخم چھوٹے تو دونوں سطحوں آپس میں جڑ نہ جائیں تیز انگلیوں، بازوؤں اور ٹانگوں کو شفا یابی کے دوران دن میں کسی بار سیدھا کیا جاتا چاہئے۔ یہ عمل دردناک تو ہوتا ہے مگر اس سے جوڑوں کی حرکت محدود کرنے والے اکڑاؤ کی روک تھام ہوتی ہے۔



ٹوٹی ہڈیاں (شکستگی استخوان)

جب کوئی ہڈی ٹوٹ جائے تو اسے مستحکم رکھنا ہی اہم ترین امر ہوتا ہے۔ ایسا کرنے سے مزید نقصان کا انسداد کرنے اور ہڈی کو اچھا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی والے شخص کو ہلانے یا اٹھانے سے پہلے اس کی ہڈیوں کو کچھ پیچھا، پھال کے ٹکڑے یا گتے کی آستین کی مدد سے ساکن کر لیں۔ بعد میں مرکزِ صحت پہنچ کر مناسثرہ عضو پر پلستر کا سانچہ لگایا جاسکتا ہے۔ شاید آپ مقامی روایت کے مطابق، خود ہی ایسا سانچہ بنالیں۔

ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو درست کرنا

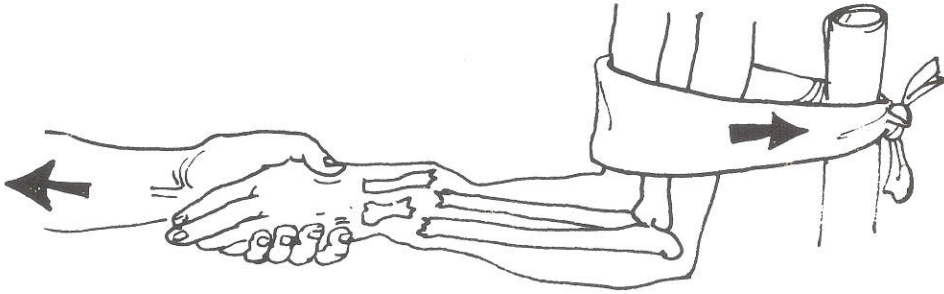
اگر ہڈیاں کم و بیش اپنی صحیح حالتوں میں نظر آئیں تو بہتر یہی ہے کہ انہیں ہلایا

جہاں ڈاکٹر نہیں

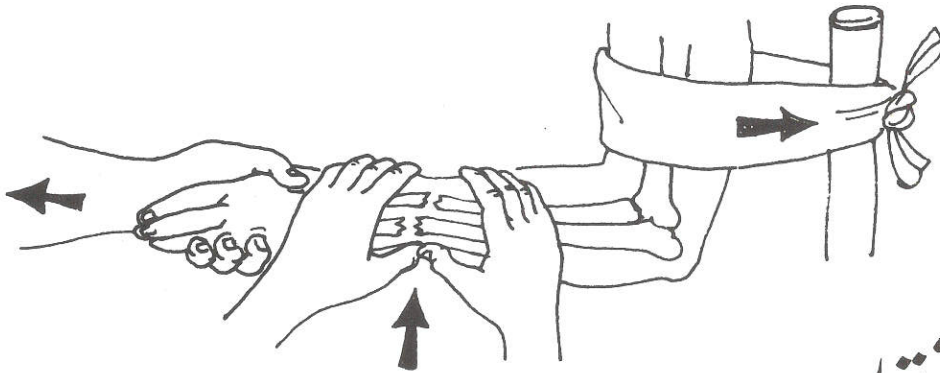
جائے۔ ہلانا فائدے سے زیادہ نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔
اگر ہڈیاں اپنی صحیح حالت سے بہت نکل چکی ہوں اور ابھی ابھی ٹوٹی ہوں تو آپ
سا پنچ لگانے سے پہلے انہیں "درست" یا سیدھا کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں جتنی
جلدی ہڈیاں درست کی جائیں گی اتنا ہی زیادہ بہتر ہوگا۔

ٹوٹی ہوئی کلائی درست کرنے کا طریقہ

ٹوٹی ہوئی ہڈیاں الگ الگ کرنے کے لیے ہاتھ کو پانچ دس منٹ کے لیے
مستقل زور سے کھینچیں۔



جب ایک شخص ابھی تک ہاتھ کو کھینچے ہو تو کسی دوسرے شخص سے کہیں کہ وہ
نرمی سے ان ہڈیوں کو سیدھا کر دے۔



انتباہ

ہڈی کو درست کرنے کی کوشش میں نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ بہترین نتائج برآمد

جہاں ڈاکٹر نہیں

رنے کے لیے یہ عمل کسی تجربہ کار شخص کی مدد سے کیا جانا چاہیے۔ زبردستی نہ کریں۔

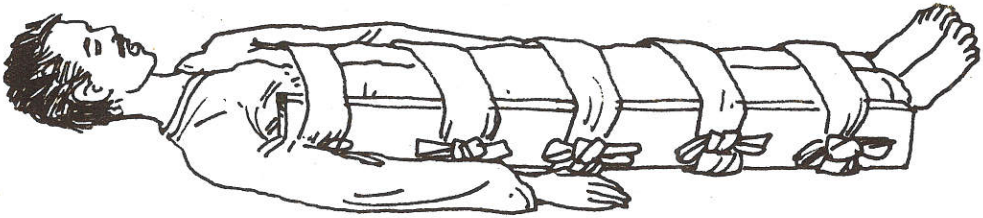
ٹوٹی ہڈیوں کو درست ہوتے میں کتنی دیر لگتی ہے؟

جنہی ہی شکستگی بڑی ہوگی اور جتنا ہی زیادہ کوئی شخص عمر رسیدہ ہوگا ہڈی کے درست ہونے میں اتنی ہی زیادہ دیر لگے گی۔

بچوں کی ہڈیاں بہت جلدی جڑ جاتی ہیں۔ عمر رسیدہ لوگوں کی ہڈیاں بعض اوقات کبھی نہیں جڑتیں۔ ٹوٹی ہڈی کو تقریباً ایک مہینہ کے لیے سانچہ میں رکھا جانا چاہیے اور مزید ایک مہینے کے لیے اس پر کوئی بو جھنیں ڈالا جانا چاہیے۔ ٹوٹی ٹانگ کو تقریباً دو مہینے کے لیے سانچہ میں رکھا جانا چاہیے۔

ران کی ہڈی کا ٹوٹنا

اکثر اوقات ران کی ہڈی کو خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ مریض کے سارے جسم کو اس طرح کھچیاں لگا دی جائیں۔



اور مرکز صحت میں پہنچا دیا جائے۔

گردن یا کمر کا ٹوٹ جانا

اگر گردن یا کمر ٹوٹنے کا ذرا بھی امکان ہو تو زخمی شخص کو ہلانے میں بہت احتیاط برتیں۔ کوشش کریں کہ اس کا پانسہ (پہلو) نہ بدلے۔ اگر ممکن ہو تو اسے ہلانے سے پہلے کسی کارکن صحت کو بلا لائیں۔ اگر اسے ہلانا ضروری یا لازمی ہو تو اس کی

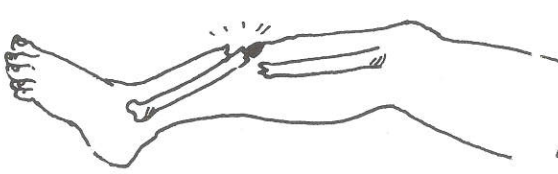
جہاں ڈاکٹر نہیں

گردن اور کمر موڑے بغیر ہی ایسا کریں۔ ایسے زخمی شخص کو بلانے کے متعلق ہدایات اگلے صفحہ پر دیکھیں۔

ٹوٹی ہوئی پسلیاں

ٹوٹی ہوئی پسلیاں بڑی دردناک ہوتی ہیں۔ مگر اکثر اوقات خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ بہتر ہے کہ سینہ کو نہ کھچیاں لگائی جائیں اور نہ ہی باندھا جائے۔ بہترین علاج یہی ہے کہ اسپرین کھا کر آرام کیا جائے۔ دروپوری طرح کا نور ہونے میں کسی مہینے لگ سکتے ہیں۔ اکثر اوقات ٹوٹی پسلی پھپھرے میں سوراخ نہیں کرتی۔ لیکن اگر متعلقہ شخص خون کھانے یا اگر اسے سانس لینے میں دقت ہو تو جراثیم کش اور بہ (پینسلین ایپی سیلین وغیرہ) استعمال کریں اور طبی امداد حاصل کریں۔

ٹوٹی ہوئی ہڈیاں جو جلد پھاڑ کر یا ہرنگل آئیں (مرکب شکستگی استخوان)

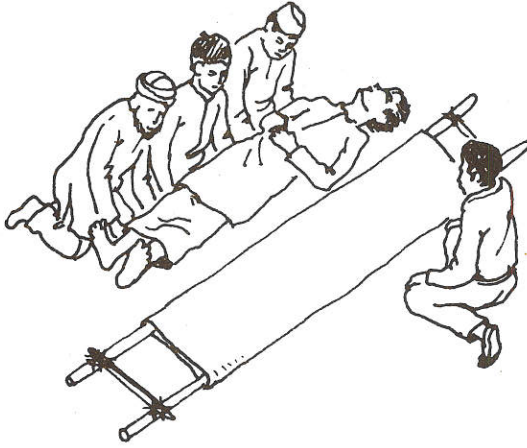


چونکہ ایسی حالتوں میں عفونت کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے اس لیے ایسے زخم کی حفاظت کے لیے

کسی کارکن صحت یا ڈاکٹر کی مدد حاصل کرنا ہمیشہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ زخم اور باہر نکلی ہوئی ہڈی کو ابلیے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ جب تک زخم اور ہڈی دونوں بالکل صاف نہ ہوں ہڈی کو کبھی اندر نہ کریں۔ مزید زخم سے بچنے کے لیے متاثرہ عضو کو کبھی لگا دیں۔ اگر ہڈی نے جلد کو پھاڑ دیا ہو تو عفونٹوں سے بچنے کے لیے ایک دم جراثیم کش دوا استعمال کریں۔ پینسلین اور ایپی سیلین کی زیادہ مقدار کھائیں۔

لوٹے ہوئے عضو، یا کسی ایسے عضو کی جس کے ٹوٹ چکے احتیاط ہونے کے امکانات ہوں، ہرگز مالش نہ کریں۔

زخموں سے مجبور شخص کو اٹھانے کا طریقہ

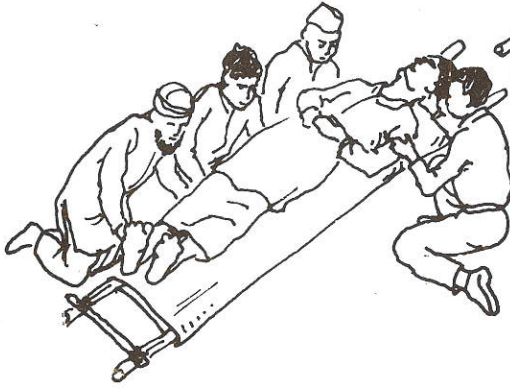


زخمی شخص کو بڑی احتیاط سے اس
طرح اٹھائیں کہ اس کا جسم کسی
جگہ سے بھی نہ مڑے۔

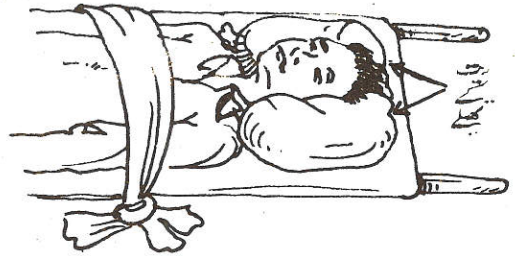
کسی دوسرے شخص کو بلائیں تاکہ بیمار
ڈولی / Stretcher کو صحیح جگہ
پر رکھ سکے۔



سب مل کر زخمی شخص کو احتیاط
سے بیمار ڈولی پر ڈال دیں۔



اگر گردن زخمی یا لٹٹی ہوئی ہو تو دوسرے
کو ساکن رکھنے کے لیے مریض کے
دونوں طرف ریت کے پتھیلے یا تہ
یکے ہوئے کپڑے (کپس) لٹھیس
دیگرہ رکھ دیں۔



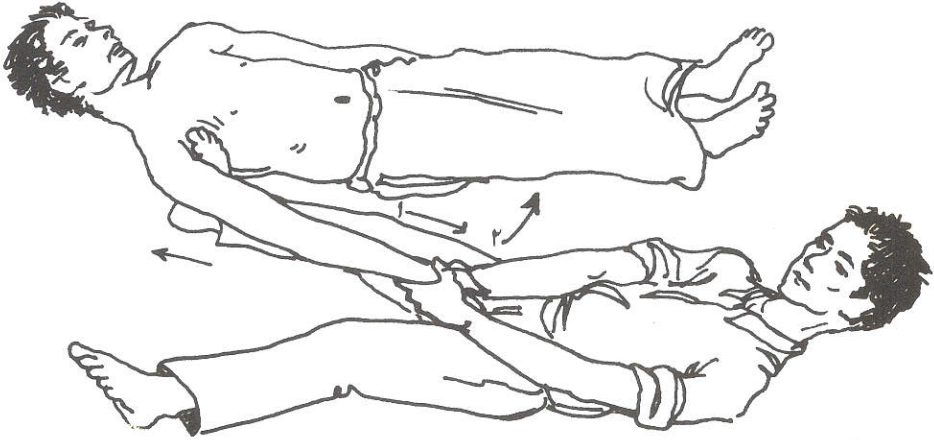
ہڈی یعنی جوڑا تر جانا

علاج کے تین نکات:

- ہڈی کو واپس صحیح جگہ میں ڈالنے کی کوشش کریں۔ جتنی جلدی آپ یہ عمل کریں گے اتنا ہی بہتر ہوگا۔
- اب اس ہڈی پر کس کر بیٹھی باندھ دیں تاکہ یہ دوبارہ اپنی جگہ سے کھسک نہ جائے۔
(تقریباً ایک مہینے کے لیے)
- متاثرہ عضو پر زور نہ ڈالیں اور زور والے کام کے لیے بھی استعمال نہ کریں تاکہ جو ریکمل طور پر ٹھیک ہو جائے (۲ یا ۳ مہینے)۔

اترا ہوا کندھا چڑھانے کا طریقہ

زخمی شخص کے ساتھ ہی فرش پر لیٹ جائیں۔ اپنا ننگا پاؤں اس کی بغل میں رکھیں جیسے دکھایا گیا ہے (۱)، دس منٹ تک مسلسل قوت سے اس کے بازو کو نیچے کی طرف جسم کے برابر زوایے پر کھینچیں۔



(۲) پھر ہڈی کو صحیح حالت میں لانے کے لیے اپنا پاؤں استعمال کرتے ہوئے اس کا بازو اسکے جسم کے قریب لگھائیں۔ کندھا چڑھتے وقت 'کڑک' کی آواز نکلنی چاہیے۔



جب گندھا اپنی صحیح جگہ پر آجائے تو بازو کو جسم کے ساتھ زور سے پٹی کر دیں۔ یہ پٹی ایک مہینے تک رہنے دیں۔ کندھے کو مکمل طور پر اکڑنے سے بچانے کی غرض سے عمر رسیدہ لوگوں کو دن میں تین مرتبہ چند منٹ کے لیے پٹی کھول دینی چاہیے اور ایسا طرف بازو کو لٹکا کر اسے چھوٹے چھوٹے دائروں میں گھمانا چاہیے۔

دباؤ پڑنا اور موج

(مرٹے ہوئے جوڑ میں خراش آنا یا پھٹ جانا)

اکثر اوقات موج، خراش اور شکستگی کی صحیح تشخیص کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ایکمرے کردانا باعث مدد ہوگا مگر عموماً ٹوٹے یا موج آئے ہوئے اعضا کا علاج کم و بیش ایک ہی طریقہ سے کیا جاتا ہے۔ جوڑ کو ساکن رکھیں۔ اس پر کوئی ایسی چیز لپیٹ دیں، جو اسے اچھی طرح مضبوطی سے سہارا دیتی رہے۔ نشوونما کو موج شفا یاب ہونے میں تین یا چار ہفتے لگ جاتے ہیں۔ ٹوٹی ہڈیوں کے لیے زیادہ عرصہ درکار ہے۔ مرٹے ہوئے جوڑ کی شفا یابی کے لیے آپ متاثرہ

جوڑ کو خود ساختہ سانچہ یا لچکدار پٹی سے صحیح حالت میں رکھ سکتے ہیں۔

مرٹے ہوئے ٹوٹے کو، جیسے یہاں دکھایا گیا ہے، پیئیں۔



احتیاط:

اگر پاؤں بڑا ڈھیلا اور "کھلا" سا نظر آئے یا اگر مریض کو اپنے پاؤں کی انگلیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہلانے میں دقت محسوس ہونو طبی امداد حاصل کریں۔ شاید جراحی کی ضرورت پڑے۔
 درد اور سوجن سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے موج آتے ہوئے حصے کو اونچا
 رکھیں۔ پہلے چوبیس گھنٹے تک سوجھ ہوئے جوڑے پر برف یا ٹھنڈے اور گیلے کپڑے رکھیں
 اس سے سوجن اور درد کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اسپرین بھی کھائیں۔
 چوبیس گھنٹے بعد موج آتے ہوئے حصے کو دن میں کسی بار گرم پانی میں ڈبوئیں۔
 موج آتے ہوئے حصے یا ٹوٹی ہوئی ہڈی کو کبھی نہ ملیں اور نہ ہی اس کو مالش
 کریں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا بلکہ اور زیادہ نقصان ہو سکتا ہے۔



چوبیس گھنٹے کے بعد جوڑے کو بھگونے
 کے لیے گرم پانی استعمال کریں۔ اس
 سے سوجن کم ہوتی ہے اور سکون ملتا
 ہے۔



موج آتے ہوئے جوڑے کو پہلے دن
 ٹھنڈے پانی میں بھگوئیں۔ اس
 سے جریان خون بند ہوتا ہے اور
 درد کم ہوتا ہے۔

سمیات (زہر)

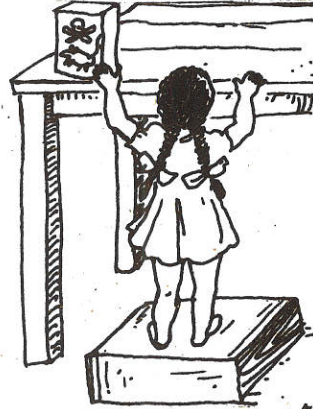
کئی بچے زہریلی اشیاء نگلنے سے سرجاتے ہیں۔ اپنے بچوں کو زہر سے محفوظ
 رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل احتیاطوں پر عمل کریں:

جہاں ڈاکٹر نہیں



○ تمام زہریلی اشیا۔ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

○ مٹی کے تیل، پٹرول، اور دیگر زہریلی چیزوں کو کبھی مشروبات کی بوتلوں میں نہ رکھیں کیونکہ بچے انہیں پینے کی کوشش کر سکتے ہیں۔



کچھ احتیاط طلب زہر

- چوہے مار زہر (چوہے مار گولیاں)
- ڈی ڈی ٹی۔ لینڈین (Lindane)
- پالش اور سپرٹ
- (جاوہر نہلانے کی دوا) اور دیگر
- زہریلے پتے، بیج اور گوندیاں
- کیڑے مار دوائیاں۔
- ارنڈ کی پھلیاں
- دوا (کوئی دوا بھی جب زیادہ نکل دیا سلائی۔
- لی جائے تو زہر ثابت ہوتی ہے۔
- مٹی کا تیل اور پٹرول
- (فولاد کی گولیاں کا خاص خیال رکھیں)
- سچی دار پانی
- آئیوڈین ٹینکچر (Tincture)
- رنگ و روغن
- رنگ کاٹ عامل اور مصفی (با صابن اور
- سرخ وغیرہ)

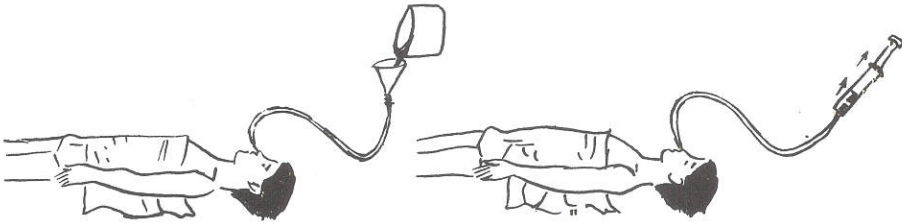
علاج

اگر شک ہو کہ زہر کھا لیا گیا ہے تو فوراً مندرجہ ذیل اقدامات کریں :

باہوش مریض کے لیے

○ مریض کو قے کراہیں۔ اپنی انگلی اس کے حلق میں ڈالیں یا اسے بہت ٹکین پانی پلائیں۔ یوں وہ قے کر دے گا۔
○ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ باہر نکلتے والے پانی کا رنگ سفید نہ ہو جائے۔

○ مریض جتنے بھی دودھ پیس پھینٹے ہوئے انڈے یا آٹے میں ملا ہوا پانی پی سکتا ہو اسے پلائیں۔ اگر گھر ہی میں مل سکے تو اسے ایک چھوٹا چمچ بھر کر پیسا ہوا کوئلہ کھلائیں۔
مریض کو مزید دودھ، انڈے یا آٹا ملا ہوا پانی پلائیں اور قے کرواتے جائیں حتیٰ کہ اس کی قے بالکل صاف ہو جائے۔



○ اگر مریض قے نہ کرے تو معدے میں ڈالنے والی نالی چکینی کر کے تاک کے ذریعے معدہ میں گزار کے کیف کے ذریعے ایک سے دو لیٹر تک پانی ڈالیں۔ پھر ٹیوب کے ساتھ ۱۰ ملی لیٹر کی سرینج لگا کر اس کا پیلنجر باہر کی طرف کھینچیں۔ معدے کے مشمولات باہر آجائیں گے۔ اس عمل کو دم کشی (Aspiration) یا ہوا کو جسم سے باہر کھینچنے کا عمل کہتے ہیں۔

بے ہوش مریض کے لیے

○ اسے قے نہ کروائیں۔

- اگر اس کا سانس بند ہو چکا ہو تو اسے منہ در منہ عمل سے سانس بہم پہنچائیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

احتیاط

اگر کسی نے مٹی کا تیل، پٹرول، تیز تیراب یا کوئی اور گھلاوینے والی چیز (سچی دار پانی) پی لی ہو تو اسے تے نہ کروائیں۔

اگر مریض کو سردی محسوس ہو تو اسے ڈھانپ دیں مگر بہت زیادہ گرمی سے بھی بچائے رکھیں۔ اگر زہر کے اثرات بہت ہی شدید ہوں تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

کرم کش یعنی کیڑے مار ادویہ

کیڑے مار ادویہ اس وقت زہریلی ثابت ہوتی ہیں جب:

- ۱۔ انہیں لاپرواہی سے استعمال کیا جائے،
- ۲۔ مطلوبہ احتیاطوں کو نظر انداز کر دیا جائے۔
- ۳۔ جب گھروں میں دوا چھڑکی جا رہی ہو تو کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر نہ رکھا جائے۔

کیڑے مار ادویہ کے زہریلے اثرات:

- سر درد
- تے
- پیٹ درد
- صدمہ کی علامات
- سانس لینے میں وقت
- بے ہوشی
- اگر مریض کو فوری طبی امداد جلدی نہ پہنچائی گئی تو وہ مر جائے گا۔

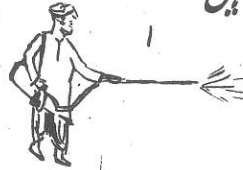
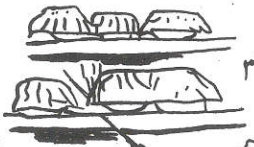
بہاں ڈاکٹر نہیں

کیڑے مار دوا کھالینے کی صورت میں کیا کیا جانا چاہیے؟

- ۱۔ مریض کو خطرہ کی جگہ سے دور بٹادیں۔
- ۲۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو مسکن دوا دیں اور مندرجہ نقصان سے بچائیں۔ مریض کو اپنی زبان کاٹنے سے باز رکھیں۔
- ۳۔ مریض کو فوراً ہسپتال لے جائیں۔ اگر علاج فورا نہ کیا گیا تو وہ مر جائے گا۔

کیڑے مار ادویہ سے زہر آلودگی کی روک تھام

- ۱۔ کیڑے مار ادویہ استعمال کرتے وقت ربڑ کے گتے یا پلاسٹک کی تھیلیاں استعمال کریں۔ دوائی پھڑکنے وقت کیڑے کے ساتھ اپنی ناک اور منہ ڈھانپ لیں۔
- کیڑے مار ادویہ کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح صاف کر لیں۔
- ۲۔ جب آپ کے گھر میں دوائی پھڑکی جا رہی ہو تو کھانے پینے کی چیزیں اور برتن ڈھانپ لیں تاکہ وہ دوائی سے محفوظ رہیں۔

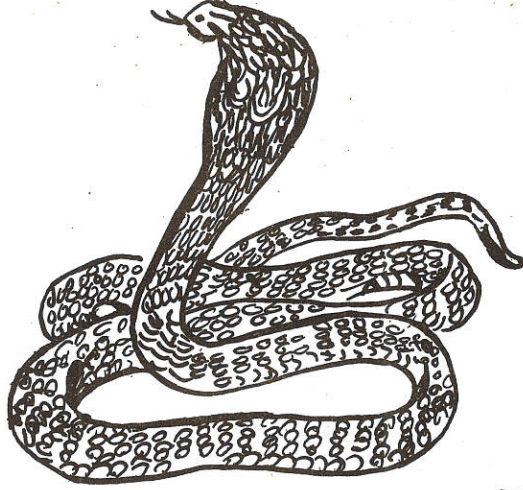


سانپ ڈسنا صابن

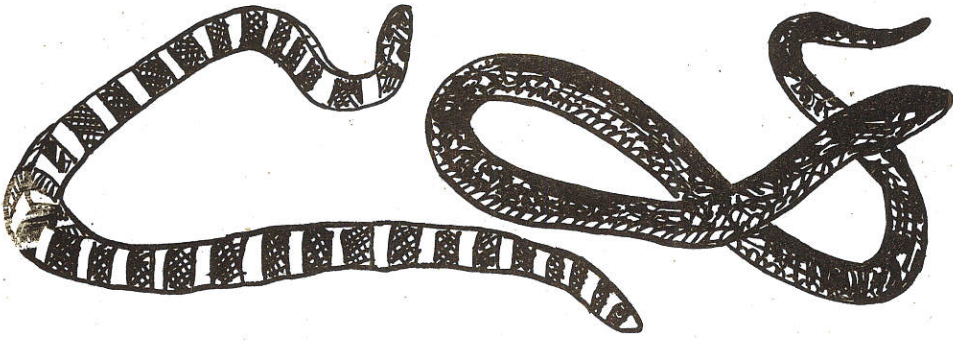
سارے سانپ زہریلے نہیں ہوتے اور نہ ہی انسان کے لیے خطرناک ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

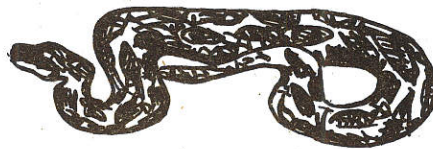
عام عقیدہ کہ سانپ آدمی سے تیز بھاگ سکتے ہیں غلط ہے۔ پاک و ہند میں صرف
چار عام زہریلے سانپ ہیں۔
۱۔ عام گوبرا سانپ یعنی ناگ



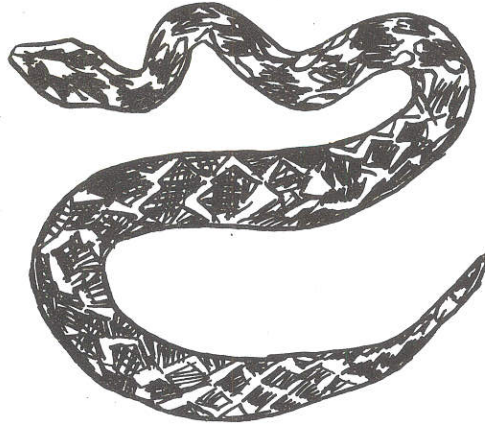
۲۔ بیتھارس



۳۔ دھوبنی سانپ (کوڑیوں والا)



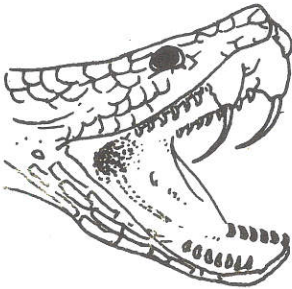
۴۔ بھور سا سانپ (افعی) یہ سانپ ایک فٹ سے چھوٹا ہوتا ہے اور اس کے سر پر تیر کی تصویر ہوتی ہے۔



دھوبی سانپ اور افعی دونوں کے سر کوٹنے اور گرد میں پتلی ہوتی ہیں۔ اگر کسی کو سانپ نے ڈس لیا ہو تو معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آیا سانپ زہریلا تھا یا نہیں۔ زہریلے اور غیر زہریلے سانپ کے دانتوں کے نشان فرق فرق ہونے ہیں۔

زہریلا سانپ

زہریلے دانتوں کے نشان۔ سانپ کی کاٹ سے دو زہریلے دانتوں کے نشان

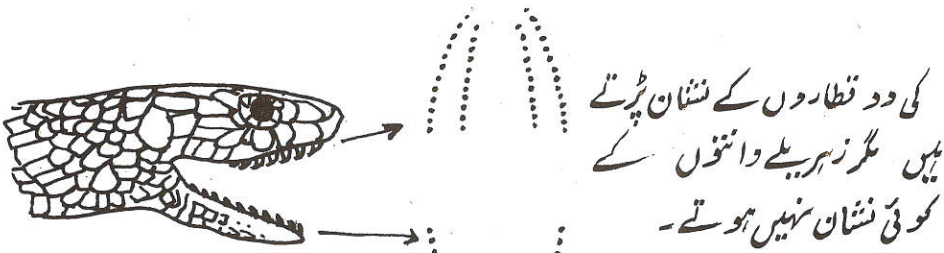


(کبھی کبھار دوسرے چھوٹے نشان پڑ جاتے ہیں۔ بعض اوقات زہریلے دانتوں کے نشان اتنے واضح نہیں ہوتے جتنے کہ تصویر میں دکھائے گئے ہیں۔ بعض اوقات صرف ایک ہی زہریلے دانت کا نشان ہوتا ہے یا زخم کی جگہ صرف جلد بچھٹنے کا نشان ہوتا ہے۔

غیر زہریلے سانپ

غیر زہریلے سانپ کے کاٹنے سے صرف دانتوں

جہاں ڈاکٹر نہیں



جب بھی شک یا شبہ ہو تو سر پیش کو ایک دن کے لیے مسلسل مشاہدہ میں رکھیں۔
بنگارس اور ناگ کا زہر نظام عصبی کو متاثر کرتا ہے۔ افعی کا زہر خون کو متاثر کر
کے انجماد کو روکتا ہے۔

لوگ عموماً غیر زہریلے سانپوں کو بھی زہریلا ہی تصور کر لیتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے
کی کوشش کریں کہ آپ کے علاقہ میں کون سے واقعی زہریلے اور کون سے غیر
زہریلے سانپ ہیں۔ خدارا غیر زہریلے سانپوں کو نہ ماریں کیونکہ وہ کوئی نقصان نہیں
پہنچاتے۔ اس کے برعکس وہ چوہوں اور دیگر نقصان دہ جانداروں کو مارنے ہیں
جو بہت نقصان پہنچاتے ہیں۔ کئی غیر زہریلے سانپ زہریلے سانپوں کو بھی مارتے
ہیں۔

زہریلا سانپ ڈسنے یا کاٹنے کی نشانیاں

- جہاں پر سانپ کاٹا ہو اس جگہ پر ظاہر ہونے والی نشانیاں :
- یہ نشانیاں سانپ کاٹنے کے پندرہ سے تیس منٹ بعد ظاہر ہو جاتی ہیں۔
- درد بہت شدید ہو سکتا اور کئی دن تک رہ سکتا ہے۔
- سوزش۔ اس کا احضار خون میں داخل شدہ زہر کی مقدار پر ہوتا ہے۔
- جس جگہ پر سانپ کاٹا ہو وہاں سے خون نکلتا ہے۔
- جس جگہ پر سانپ کاٹا ہو وہاں سے جلد کا رنگ بدل جاتا ہے۔

○ عفونت اور فیج بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

عام نشانیوں:

یہ نشانیاں سانپ کاٹنے کے پندرہ منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ بعد ظاہر ہوتی ہیں۔
ناگ اور بنگارس: اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔

○ غنودگی

○ عضلات، خصوصاً آنکھوں کے چوگرد کے عضلات کی کمزوری ہو سکتا ہے کہ مریض کو سب چیزیں دودھ نظر آنے لگیں۔

○ عضلات کا فالج۔

○ سانس بند ہونے سے موت وارد ہو سکتی ہے۔

○ افنی کے کاٹنے سے خون کا اتحاد متاثر ہوتا ہے۔

○ سر چکراتا

○ متلی اور تے

○ کھانسی کے ساتھ خون میں بلغم آتی ہے۔

○ جلد کے نیچے خون بہتا ہے۔

○ اگر بہت زیادہ خون بہہ رہا ہو تو صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہو جاتی ہیں۔

زہریلے سانپ کے ڈسنے یا کاٹنے کا علاج

۱۔ خاموش رہیں۔ جس حصے پر سانپ کاٹا ہو اسے ساکن رکھیں۔ جتنا زیادہ متاثرہ حصہ ہلایا جائے گا اتنی ہی تیزی کے ساتھ زہر خون میں پھیل جائے گا۔ جس شخص کے پاؤں پر سانپ کاٹا ہو اسے بالکل چلتا نہیں چاہیے۔ اسے بیٹا ر ڈولی پر اٹھائیں۔

۲۔ کاٹ کے متھوڑا سا اور پکڑا باندھ دیں۔ پکڑا بہت زیادہ کس کرنے باندھیں اور ہر آدھ گھنٹہ کے بعد اسے ایک لمبے کے لیے کھول دیں۔

۳۔ ہر زہریلے دانت کے نشان پر ایک بہت ہی صاف چاقو سے (جو شعلہ میں مسطر کیا گیا ہو) ایک سنڈی میٹر لیا اور آدھ سینٹی میٹر گہرا چیر لگائیں۔

۴۔ پھر پندرہ منٹ تک زخم میں سے زہر چسک کر باہر نکھڑتے جائیں توڑیں۔

اگر سانپ کاٹے ہوئے آدھ گھنٹے سے زیادہ وقت گزر چکا ہو تو نہ کاٹ لگائیں اور نہ ہی زہر چسکیں۔ اتنا وقت گزر جانے کے بعد اس طرح کرنے سے فائدہ کم اور نقصان زیادہ ہو سکتا ہے۔



۵۔ اگر آپ صحیح قسم کا تریاق حاصل کر سکیں تو اس کا ٹیکہ لگا دیں مگر دوا کے ساتھ دی جانے والی ہدایات پر احتیاط سے عمل کریں۔ پیش حساسیت اور صدمہ کی روک تھام کی تمام احتیاطوں پر عمل کریں۔ تریاق سے بہتر نتائج برآمد کرنے کے لیے سانپ ڈسنے کے تین گھنٹے سے پہلے لگائیں۔ اس کے بعد بہت کم فائدے کے امکان ہیں (ناگ جیسے بعض سانپوں کے لیے تریاق بہت جلد دیا جانا چاہیے)۔ پیش حساسیت کے دورے روکنے کے لیے مریض کی جلد کے نیچے آدھ سی سی ایڈرینالین (Adrenalin) کا ٹیکہ لگائیں۔

نوٹ:

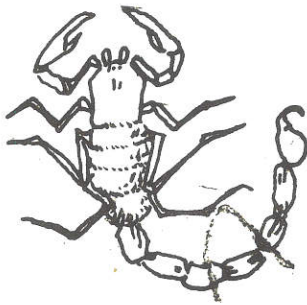
دنیا کے مختلف خطوں میں مختلف قسم کے زہریلے سانپ پائے جاتے ہیں جن کے لیے مختلف قسم کے تریاق (قاطع زہر) کی ضرورت پڑتی ہے۔ معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون سے تریاق دستیاب ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اس سے پہلے کہ کسی کو سانپ کاٹے، سانپ کے زہر کا
ترباق تیار رکھیں اور اس کے استعمال کا مطالعہ کریں۔

- ۶۔ اگر آپ کو برف مل سکتی ہو تو اس کے ٹکڑے کسی موٹے کپڑے میں لپیٹ کر
اس عضو کے گرد لپیٹ دیں جس پر سانپ کاٹا ہو۔
 - ۷۔ اگر عفونت کے نشان ظاہر ہوں تو پینسلین استعمال کریں۔
 - ۸۔ کزاز (تشنج) کی روک تھام کے لیے کزاز کا حفاظتی ٹیکہ لگائیں۔
- زہریلے سانپ کا ڈسنا خطرناک ہے۔ کسی کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے
بھیج دیں۔ مگر اوپر بیان کیے ہوئے اقدامات پر فوراً عمل کریں۔
- سانپ کے ڈسنے کے اکثر روایتی علاج اگر کوئی فائدہ پہنچاتے بھی ہیں تو بہت
نخوڑا سانپ کے کاٹ جانے کے بعد کبھی شراب نہ پیئیں۔ اس سے صورت حال اور
نشوونما گ ہو جاتی ہے۔

بچھو کا ڈنگ

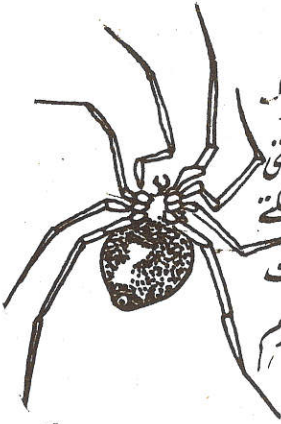


بعض بچھو بہت زہریلے ہوتے ہیں۔ بالعموم کے
لیے بچھوؤں کے ڈنگ شاذ و نادر ہی خطرناک ہوتے ہیں۔
اسپرین کھائیں اور اگر ممکن ہو تو ڈنگ پر برف لگائیں۔
ڈسے ہوئے حصے کے سُن ہو جانے اور درد کے لیے
جو بعض اوقات ہفتوں یا مہینوں رہتا ہے گرم گدیاں
بڑی مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے بچھو کے ڈنگ خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں
خصوصاً اس وقت جب ٹونگ سر یا دھڑ پر لگا ہو۔ بعض ممالک میں بچھو کا ترباق
دستیاب ہے۔ زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے اس کا ٹیکہ بچھو کے ڈنگ مارنے
کے دو گھنٹے کے اندر اندر ہی لگائیں۔ درد کے لیے اسپرین یا ایسٹیمینوفن

Acetamenophen ادیں۔ اگر بچہ سانس لینا بند کر دے تو منہ در منہ سانس بھر پھانے کا طریقہ استعمال کریں۔ اگر ڈنک رسیدہ بچہ بہت کمسن ہو، ڈنک جسم کے خاص حصہ پر لگا ہو یا اگر آپ جانتے ہوں کہ کچھ مہلک قسم کا بختا تو طبی امداد جلد حاصل کریں۔

مکڑے کا کاٹنا



مکڑے کے کاٹنے سے اگرچہ درد ہوتا ہے مگر یہ خطرناک نہیں ہوتا۔ بعض مکڑے کی اقسام بالغ شخص کو کافی بیمار کر سکتی ہیں۔ یہ چھوٹے بچوں کے لیے بہت ہی خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک قسم کے مکڑے کے کاٹنے سے پیٹ کے عضلات میں شدید درد پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات اس درد کو درم زائدہ یعنی اپنڈکس کی سوزش بھی سمجھ لیا جاتا ہے۔

اسپیرین کھلائیں اور طبی امداد حاصل کریں۔ سب سے زیادہ کارآمد دوا دیہاتی دواکانوں سے ملتی ہیں۔ (اگر ۱ فیصد کیلشیم گلوکونیٹ (Calcium Gluconate) ۱۰۰۰ کا دس ملی لیٹر کا ٹیکہ ورید کے ذریعے آہستہ آہستہ دس منٹ تک لگایا جائے تو اس سے عضلاتی تشنج میں کمی آجاتی ہے۔ نیز ڈایازپیم (Diazepam) بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہوں تو بیش حساسی صدمہ کا علاج کریں۔ بچوں کے معالے میں کورٹی زون کے ٹیکوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے)۔

شہد کی مکھیوں اور بریوں کے ڈنک

اگرچہ اکثر حالات میں ان کے ڈنک خطرناک نہیں ہوتے مگر یہ بڑے دردناک ہوتے ہیں۔ بعض لوگوں کو ان سے بیش حساسی صدمہ ہو جاتا ہے۔ ڈنک لگی ہوئی جگہ سرخ، سوجھی، گرم اور دردناک ہوتی ہے۔

علاج

○ جس حصہ پر ڈنک لگا ہو اس پر گرم گدیوں سے ٹکڑ کر دیں۔

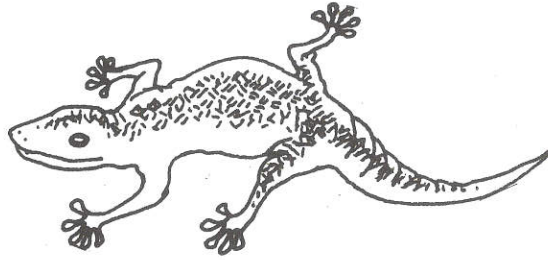
جہاں ڈاکٹر نہیں

- درد کے لیے اسپیرین اور اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) لگائیں دیں۔
- اگر صدر کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو بیش حساسی (الرجی) دورے کا علاج کریں۔

گودہ — ایک قسم کی بڑی چھپکلی

پاکستان میں تقریباً ۶ اقسام کی گودہیں پائی جاتی ہیں جو تقریباً دو سہ تین فٹ لمبی ہوتی ہیں۔ ان کے جبڑے بڑے طاقتور اور گرفت بڑی مضبوط ہوتی ہے۔ ان کی زبان سانپ کی طرح دو شاخہ ہوتی ہے۔

گودہ زہریلی نہیں ہوتی۔ بعض لوگ سوچتے ہیں کہ گودہ کا سانس بھی زہریلا ہوتا ہے مگر یہ غلط ہے۔



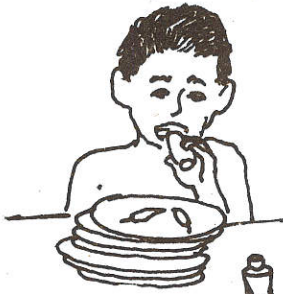
علاج

اس کے بے کسی تریاق کی ضرورت نہیں پڑتی۔ جس شخص کو گودہ کاٹا ہو اسے دلاسہ دیں اور ہمت افزائی کریں۔ چمے گودہ نے کاٹا ہو اگر وہ بیمار ہو جائے تو یہ اس کے اپنے خوف اور دہم کا نتیجہ ہوگا (دیجھیں بیمار کر دینے والے عقائد)۔

غذا

تندرستی کے لیے کیا کھانا چاہیے؟

ناقص غذا سے پیدا ہونے والے امراض



انسان کی صبح نشو و نما، قوت اور صحت کے لیے اچھی خوراک ضروری ہے۔ جسم کو جن خوراکیوں کی ضرورت ہے اگر انہیں کافی مقدار میں نہ کھایا جائے تو بہت سی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔

جو شخص صبح خوراک نہ کھانے یا ناکافی خوراک کھانے کی وجہ سے کمزور یا بیمار ہو جائے اسے کم غذا یا فتر یا ناقص غذا یا فتر کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں اس حالت کو (Malnutrition) یعنی ستونذیہ کہتے ہیں۔

صحت کے مندرجہ ذیل مسائل کی سب سے عام وجہ ہی ناقص غذا ہے:

بچوں میں عام لوگوں میں

نشو و نما، اور وزن میں معتدل اضافہ ○ کمزوری اور تنکائی ○

۰۰ بھوک کم لگنا

کرنے میں ناکامی

○ چلنے، باتیں کرنے یا سوچنے میں سستی

○ خوں کی کمی (Anemia)

○ اور دیربی

○ باجھوں میں زخم

○ سوچے شکم۔ بازو اور ٹانگیں سکڑی سکڑی

○ زبان میں تکلیف اور درد

○ افسردگی، کمزوری۔

○ پاؤں جلنا یا کسن ہو جانا۔

○ پاؤں، چہرے اور ہاتھوں پر سوجن۔

○ اس کے ساتھ عموماً جلد پر پھوڑے اور

○ دھبے بھی ہوتے ہیں۔

○ بال بھڑٹنا یا غائب ہو جانا۔ نیز بالوں کی

○ رنگت اور چمک جاتے رہنا۔

○ آنکھیں خشک ہو جانا۔ نابینا پن۔

بے شک مندرجہ ذیل مسائل کے پیدا ہونے کی دیگر وجوہات بھی ہو سکتی ہیں مگر اکثر اوقات ان کا سبب ناقص غذا ہوتا ہے۔ مزید برآں ناقص غذا بہت ان نکالینے کو بدتر کر دیتی ہے۔

○ چھوٹے بچوں میں تشنچ کے دورے

○ اسہال

○ دل زور سے دھڑکنا

○ کان گونجنا یا بجنا

○ بے چینی (اعصابی فکر) اور دیگر اعصابی یا

○ سر درد

○ ذہنی مسائل۔

○ مسوڑھوں سے خوں بہنا یا مسوڑھوں

○ کا رنگ سرخ ہونا

○ صلابت جگہ (جگر کی ایک بیماری)

○ تکبیر

○ عفو متوں کی بہتات

○ پیٹ میں تکلیف

○ جلد خشک ہونا اور پھٹ جانا

صحیح غذا بیماری کی روک تھام کرنے میں جسم کی مدد کرتی ہے۔

صحیح غذا نہ کھانا صحت کے ان متعدد جہ مسائل کی براہ راست وجہ ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کے علاوہ ناقص غذا بیت ہر طرح کی بیماریوں خصوصاً عفو متوں کی مزاحمت کرنے میں جسم کی صلاحیت کو کم کر دیتی ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ بچوں کو اچھی غذا یافتہ بچوں کی نسبت شدید اسہال لگنے اور ان سے مر جانے کا زیادہ خطرہ ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ بچوں میں خسرو خصوصاً خطرناک ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ لوگوں میں تپ دق زیادہ عام ہے ان میں اس بیماری کے بڑھنے کی شرح بھی زیادہ ہے۔

○ صلابت جگر (Cirrhosis of the liver) جس کی جزوی وجہ زیادہ شراب نوشی ہوتی ہے ناقص غذا یافتہ لوگوں میں عام اور شدید ہے۔

○ ناقص غذا یافتہ لوگوں میں زکام جیسے مسائل بھی زیادہ شدید اور دیرپا ہوتے ہیں۔

صحیح خوراک کھانا تندرست ہونے میں مریض کی مدد کرتا ہے۔

اچھی خوراک نہ صرف بیماری کی روک تھام کرتی ہے بلکہ یہ جسم کی بیماری کا مقابلہ کرنے اور دوبارہ تندرست ہونے میں بھی مدد دیتی ہے۔ لہذا بیماری میں تو غذا بیت سے بھرپور خوراک خصوصاً ضروری ہے۔

غذا بیت سے بھرپور خوراک دینا بند کر دیتے ہیں۔ لہذا بچے مزید کمزور ہو کر بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتے اور مر جاتے ہیں۔ بیمار بچوں کو غذا بیت سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے! اگر کوئی بیمار بچہ کھانا نہ کھاتے تو کھانا کھانے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

ناقص غذا بیت کی نشانیوں عموماً اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب کوئی شخص کسی اور بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جو بچہ کئی دنوں سے اسہال میں مبتلا ہو اس کے پاؤں یا چہرہ سوج سکتا ہے، جلد پر کمرزی دھبے پڑ سکتے ہیں یا اس کی ٹانگوں پر ایسے زخم ہو سکتے ہیں جن پر سے جلد پھل جاتی ہے۔ یہ ناقص غذا بیت کی نشانیوں ہیں۔ بچے کو اچھی خوراک کی

زیادہ ضرورت ہے۔

بیماری کے دوران یا اس کے بعد غذائیت سے بھرپور خوراک کھانا نہایت ضروری

ہے۔



اُس ماں کے
بازوؤں پر دجے پلیگرا
(Pellagra) لایک
جلدی مرض کے نشان
ہیں۔ پلیگرا ناقص غذائیت
کی وجہ سے پیدا ہونے
والا مرض ہے۔ یہ ماں
نہادہ تر مکئی کھاتی رہی
تھی اور اس نے غذائیت
سے بھرپور خوراکیں مثلاً
پھلیاں، انڈے، پھل،
گوشت اور گہرے بیز
پتوں والی سبزیاں، کافی
مقدار میں نہیں کھائی تھیں۔
چونکہ وہ اچھی خوراک



نہیں کھاتی تھی اس لیے وہ اپنے بچے کو کافی دودھ نہ پلا سکی۔ نتیجہ وہ بچہ شدید ناقص غذا بہت کا شکار ہو گیا۔ جب یہ تصویر برلی گئی تھی تو اس وقت یہ بچہ دو سال کی عمر کا تھا۔ وہ بہت چھوٹا اور دبلا ہے۔ اس کا پیٹ سوجا ہوا ہے۔ اس کے بال بھی بہت کم ہیں اور غالباً وہ اپنی باقی زندگی کے لیے دماغی لحاظ سے سست اور کمزور (پسماندہ) ہو جائے گا۔

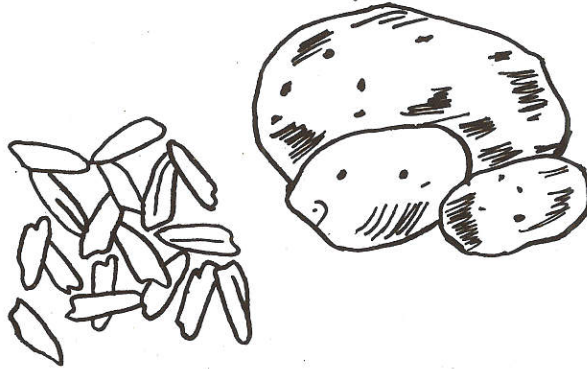
ایسی حالتوں کی روک تھام کے لیے ماں اور بچے دونوں کو بہتر خوراک کھانی چاہیے۔

صحت و تندرستی کے لیے ہمارے جسم کو کن خوراکیں کی ضرورت ہے؟

صحت مند اور توانا رہنے کے لیے ہمارے جسم کو ہر روز مختلف غذاؤں سے مرکب اور متوازن خوراک ملنی چاہیے۔ ہر کھانے پر ہمیں مندرجہ ذیل چار گروہوں میں سے کچھ نہ کچھ ضرور کھانا چاہیے:

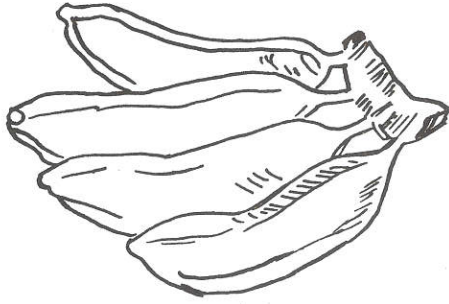
۱۔ من بھاتی خوراک

من بھاتی خوراک اس توانائی کی سستی ماخذ ہوتی ہیں۔ اس لیے انہیں توانائی بخش غذا میں کہا جاتا ہے۔ جس قدر کوئی شخص زیادہ کام کرے گا اسے اتنی ہی زیادہ توانائی بخش خوراک کی ضرورت ہوگی۔ ہماری غذا میں کافی توانائی بخش خوراک شامل ہیں لیکن اگر ہم صرف یہی خوراکیں کھاتے رہیں اور باقی تین گروہوں میں سے کچھ نہ کھائیں تو ہمارے جسم کمزور ہو جائیں گے۔ من بھاتی غذاؤں کی چند مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:

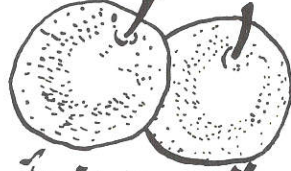


دالیں ، اناج
گندم ، چاول
جوار ، مکئی

نشاستہ دار خوراکیں:
آلو ، شکر قندی
ساگودانہ ، میوہ



نشاستے دار پھل :
کیلا اور سنگڑ وغیرہ

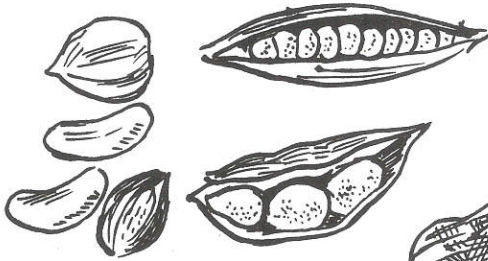


۲ تن ساز غذائیں یعنی لحمیات (پروٹین)

لحمیات تن ساز خوراکیں ہیں۔ یہ صحیح نشو و نما، صحت مند عضلات، ذہن اور جسم کے دیگر اعضا بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

من بھاتی خوراکوں میں ہمارے جسم کی ضرورت کے صرف آدھے لحمیات ہوتے ہیں۔ تندرستی کے لیے ہمارے کھانے میں ان گرد ہوں میں سے کم از کم ایک چیز ضرور ہونی چاہیے۔ تندرستی اور صحیح نشو و نما پانے کے لیے ہر شخص کو ہر روز کافی لحمیات کھانے چاہئیں۔

لحمیات (پروٹین) کی چند مثالیں :



○ دالیں ، مٹر ،

پھلیاں ، سویا بین

موزگ پھلی ، ادام

اور اخروٹ وغیرہ

○ گاڑھے سبز پتوں والی سبزیات :

پالک ،

ساگ ،

بیتھی ۔ وغیرہ

○ جانوروں سے حاصل ہونیوالی خوراکیں :

دودھ ، دہی ، پنیر ، انڈے ،

گوشت ، مچھلی ،



جہاں ڈاکٹر نہیں

سویا بین اور مونگ پھلی میں بہت زیادہ لحمیات ہیں۔ من بجاتی خوراک کے ساتھ ساتھ ہر روز ایک مٹھی بھر مونگ پھلی کھانے سے جسم کو کافی لحمیات مل جاتے ہیں۔

۳ توانائی بخش خوراکیں

چکنائی اور چینی ذخیرہ شدہ توانائی کی سیر شدہ شکلیں ہیں۔ اگر زیادہ توانائی کی ضرورت پڑے تو ہمارے جسم چکنائی کو توانائی میں بدل لیتے ہیں۔ ہر کھانے کے ساتھ کچھ تیل یا چکنائی استعمال کرنے والی غذاؤں کی کچھ مثالیں:



چکنائیاں :-

تیل ، مکھن

گھی ، چرونی

چکنائی سے بھر پور خوراکیں :-

بادام ، اخروٹ

پنیر اور نیل والے

بیج وغیرہ

مٹھاس :-

ولایتی چینی ، شہد

گڑ اور شکر۔

۴ وافر مقدار میں جیاتین اور معدنیات کی

متبادل خوراکیں :-

جیاتین حفاظتی خوراکیں ہیں۔ یہ ہمارے جسم کی صحیح کارکردگی میں مدد کرتے ہیں۔ تمام ضروری جیاتین والی خوراکیں نہ کھانے سے ہم بیمار پڑ جاتے ہیں۔ صحت مند خون، ٹہریوں اور دانتوں کی بناوٹ کے لیے ہمیں معدنیات کی ضرورت ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جیاتین بخش خوراکوں کی مثالیں:



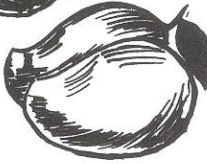
○ گہرے سبز پتوں والی سبزیاں؛

مثلاً - پالک، سلاد

گندوں کا ساگ وغیرہ۔

○ گاڑھے پیلے رنگ والی سبزیاں؛

حلوہ کدو، پیٹھا وغیرہ



○ مچھل؛ مثلاً

پیتیا، آملہ

سنگترہ، آم

اور لیموں وغیرہ

○ جانوروں سے حاصل ہونے والی خوراکیں؛

گوشت، لڈے

چوزہ، مچھلی

اور دودھ وغیرہ۔



○ معدنیاتی خوراکوں کی مثالیں؛

باجرہ میں بہت کیلشیم اور فولاد

ہوتا ہے۔ صحت مند خون بنانے

کے لیے گڑ میں ضروری فولاد موجود

ہوتا ہے۔ گاڑھے سبز پتوں والی

سبزیوں میں بھی بہت فولاد ہوتا ہے۔

سمندری گھاس میں آئیوڈین ہوتی

ہے۔



صحیح کھانے کا کیا مطلب ہے؟

صحیح کھانے کا مطلب ہے کافی کھایا جائے۔ مگر اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ جسم کو جن چیزوں کی ضرورت ہے ان کو متوازن طریقے سے کھایا جائے۔ صحت مند بننے اور رہنے کے لیے پہلے بتائے گئے تمام چار گروہوں میں سے خوراک کھانی چاہیے۔ اکثر لوگ توانائی فراہم کرنے والی نشاستے دار خوراکیں مثلاً چاول، مکی، ساگودانہ، اسپنول اور پکائے والے کیکے تو بہت کھاتے ہیں مگر تن ساز اور حفاظتی خوراکیں مثلاً پھلیاں، انڈے، گوشت، مچھلی، گاڑھے سبز پتوں والی سبزیاں اور پھل کافی مقدار میں نہیں کھاتے۔ بیشک یہ لوگ بہت سی نشاستے دار خوراکیں کھاتے ہیں۔ اس کے باوجود بھی یہ لوگ ناقص غذائیت کے امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اکثر جن بچوں کو صحیح نشوونما پانے اور صحت مند رہنے کے لیے بکثرت مقوی اور غذائیت سے بھرپور غذاؤں کی ضرورت ہو وہی بچے عموماً ناقص غذائیت کا سب سے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

عام ترین حالتیں مندرجہ ذیل ہیں:

خشک ناقص غذا یعنی خشک سوتلغذیہ

یا
(تاکافی کھانے سے)

بوڑھے کا سا چہرہ،
ہمیشہ بھوکا، مٹکا غا
شکم، نہایت کم وزن
اور پتلا جسم۔



(۱) اس بچہ کو کسی بھی قسم کی خوراک (خاص کر توانائی فراہم کرنے والی) کافی مقدار میں نہیں ملی۔ اسے خشک ناقص غذائیت یا سوکھیا مہان کہا جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ بچہ بھوکوں مر رہا ہے۔ اس کا جسم چھوٹا، نہایت پتلا اور ناکارہ ہو کر محض ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ گیا ہے۔ اسے کافی اور توانائی بخش خوراک کی ضرورت ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ترناقض غذا یعنی ترسو تغذیہ

یا

کواشی اور کور Kwashiorkor

یعنی لُجیات کی کمی

جلد اور بالوں کا رنگ
غائب۔ سوکھے
ہوئے بالائی بازو
مردہ عضلات جن
میں چربی ہو سکتی
(ہے)



(۲) اگرچہ اس بچہ کو کافی
توانائی بخش خوراکیں میسر
رہی ہیں تاہم اسے کافی تن
ساز یعنی لُجیاتی خوراکیں نہیں
میں اس حالت کو کواشی اور
کور Kwashiorkor)
ہوئے ہاتھ پاؤں

کہتے ہیں۔

اگرچہ یہ کچھ موٹا بھی
دکھائی دے لیکن اس کے جسم
میں بہت کم چربی رہ گئی

یہ بچہ جلد، ہڈیاں اور پانی ہے۔

ہے۔ یہ محض جلد، ہڈیاں اور پانی ہے۔

اس بچہ کو اور زیادہ لُجیات سے بھرپور خوراکوں کی ضرورت ہے۔

کواشی اور کور یعنی ترسو تغذیہ عموماً پہلے پہل اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب بچہ
کو اسہال لگے ہوں یا کوئی اور عفونت ہو۔ یہ مرض سب سے زیادہ ان بچوں میں نمایاں
ہوتا ہے جنہیں دودھ پلانا بند کر دیا گیا ہو، چاول، مکئی، چینی، یا دیگر توانائی والی غذاؤں
سے بنی ہوئی خوراکیں دی جاتی ہوں اور دودھ یا لُجیات سے بھرپور اور دیگر خوراکیں
کافی نہ دی جاتی ہوں۔

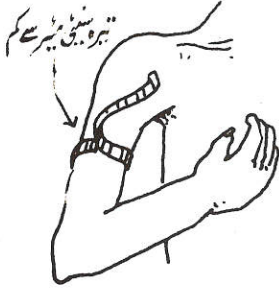
سوچن اور چربی کی وجہ سے کواشی اور کور میں مبتلا بچہ سوکھا دکھائی دینے کی
بجائے پھولا ہوا دکھائی دے سکتا ہے، مگر اس کے پٹھے ناکارہ ہو چکے ہوتے ہیں
اس کے بالائی بازوؤں کو آپ تعجب خیز طور پر پتلا پائیں گے۔

کواشی اور کور نہ سوکھیا مسان ایک دم پیدا ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ کوئی بچہ پہلے
ہی سے ناقص غذا یافتہ ہو مگر اس میں بہت کم نشانیوں ہوں۔ یہ دیکھنے کا کہ آیا بچہ ناقص

جہاں ڈاکٹر نہیں

غذا یافتہ ہے یا نہیں ایک اچھا طریقہ اس کے بالائی بازوؤں کی گولائی تاپنا ہے۔

ناقص غذا کا جائزہ لینا: بالائی بازو کا نشان:



ایک سال کی عمر کے بعد اگر کسی بچے کے بالائی بازو کی گولائی ۱۳ سینٹی میٹر (۵۶.۲ انچ) سے کم ہو تو چاہے اس کے ہاتھ، پاؤں، اور چہرہ کتنے ہی "موٹے" نظر آئیں وہ ناقص غذا یافتہ ہے۔ اگر بازو کی گولائی ۱۲ سینٹی میٹر (۴۷.۲ انچ) سے کم ہے تو وہ شدید ناقص غذا یافتہ ہے۔

ناقص غذا یافتہ بچہ کا پتہ لگانے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ ہر مہینے اس کا وزن کیا جائے۔ صحت مند اور اچھی غذا کھانے والے بچے کے وزن میں مسلسل اضافہ ہوتا ہے۔ اکیسویں باب میں بچوں کو تو لے اور صحت کی طرف جانے والی راہ کے نقشہ کے بارے میں تفصیلاً بیان کیا گیا تھا۔

اچھی خوراک کافی مقدار میں حاصل کرنا

بعض بچے کمزور اور کم وزن ہوتے ہیں۔ ان میں سوجن اور نثر ناقص غذایت کی دیگر نشانیوں کا ہر ہونا شروع ہو جاتی ہے حالانکہ انہیں کچھ دودھ اور دیگر تن سائے خوراکیں بھی حاصل ہو رہی ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انہیں توانائی والی غذا کافی نہیں ملتی۔ اس لیے جو لمبیات ان کے بڑھنے اور جسم کو مضبوط بنانے کے لیے استعمال ہونے چاہئیں وہ ان کے جسم میں توانائی پیدا کرنے کے لیے استعمال ہونے ہیں۔

کیلوں (پکائے ہوئے سبز کیلے) اور جڑوں (کچاؤ وغیرہ) جیسی مخصوص ریشے دار خوراکوں میں اتنا زیادہ پانی اور ریشہ ہوتا ہے کہ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے بچہ کافی خوراک کھائے بغیر ہی سیر ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس کے پیٹ میں مزید خوراک کے لیے گنجائش نہیں پھر بھی وہ مھو کوں مر رہا ہوتا ہے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ بچے دن میں تین بار کھانا کھایا کریں۔ بچوں کے کھانے میں کچھ بناتی تیل ملانا بھی باعثِ مدد ہے۔ جب بھی ممکن ہو اسے دیگر کم ریشے دار اور زیادہ

غذائیت سے بھرپور توانائی اور لمبیا ت والی دونوں خوراکیں کھانی چاہئیں۔

سوء تغذیہ یعنی ناقص غذا کی روک تھام اور علاج

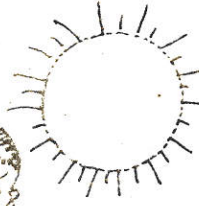
سوکھیا مسان (Marasmus) اور کوآشی اور کور (Kwashiorkor) دونوں کی روک تھام اور علاج غذائیت سے بھرپور خوراکیں کو متوازن اور کافی مقدار میں کھلانے اور ماں کا دودھ پلانے سے کیا جاسکتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین اور مکمل خوراک ہے۔ ماں کا دودھ جتنی دیر تک پلایا جاسکے پلایا جانا چاہیے۔ کئی مائیں اپنے بچوں کو دو سال یا اس سے بھی زیادہ دیر کے لیے دودھ پلاتی ہیں۔ پہلے چار یا چھ مہینوں کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اور بھی غذائیت سے بھرپور خوراکیں دی جانی چاہئیں۔

کوآشی اور کور میں مبتلا بچوں کو زائد لمبیا ت کی ضرورت ہوتی ہے۔ چکنائی سے پاک خشک دودھ عموماً کارآمد ہے۔ اگر بچے کو توانائی والی خوراک کافی نہیں مل رہی تو خشک دودھ کو تھوڑے سے شہد یا چینی اور خوردنی تیل (کھانا پکانے والے تیل) میں ملا یا جانا چاہیے۔ انڈے چوزہ۔ گوشت اور مچھلی لمبیا ت سے بھرپور ہیں۔ مٹر، دالیں اور مونگ پھلی بھی لمبیا ت کی حامل ہیں۔ موبے کو زود ہضم بنانے کے لیے اس کے چھلکے اتار دیئے جانے چاہئیں پھر اسے اچھی طرح پکا کر بھرتا کر لیا جانا چاہیے۔ اسے دالوں، گندم، مونگ پھلی اور تیلوں جیسی دوسری خوراکیں میں ملا کر ان کی لمبیا ت کی مقدار میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

سوء تغذیہ یعنی ناقص غذا کی دیگر حالتیں

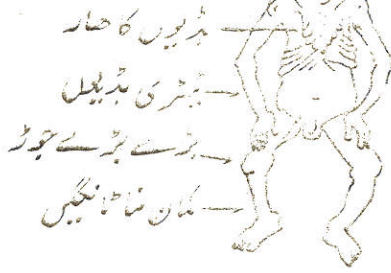
عزیم لوگوں میں ناقص غذائیت کی عام ترین حالتیں حراروں کی کمی یا لمبیا ت کی کمی ہوتی ہیں۔ حراروں کی کمی کو سوکھیا مسان اور لمبیا ت کی کمی کو کوآشی اور کور کہتے ہیں۔ تاہم اگر بعض حیاتیات اور معدنیات نہ ہوں تو ناقص غذائیت کی اور اقسام بھی وقوع پذیر ہو سکتی ہیں۔

مثلاً:



○ جو بچے پیسے اور گاڑھے سبز زرد
کے پھل اور سبزیات یا جیاتین اے
سے بھر پور دیگر خوراکیں نہیں کھاتے
مشکوری اور آنکھیں خشک رہنے کے
مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں یہاں آخر ان
کی بینائی ختم ہو سکتی ہے۔

سوکے کی نشانیاں:



سوکا کی روک تھام اور علاج کے لیے دھوپ بہترین دوا ہے۔

○ ہونے کے درودہ نہیں پیتے اور جن کی جلد کو دھوپ میں کبھی رنگا نہیں چھوڑا جاتا، ان
کی مانگیں نشوونما پاتے یہ کمان کی شکل اختیار کر سکتی ہیں اس کے علاوہ ان کی ہڈیوں میں
دیگر نقص بھی پڑ سکتے ہیں۔ درودہ اور جیاتین ڈی (چھلی کے جگر کے تیل میں بھی پایا جاتا
ہے) دینے سے سوکا کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ سوکے کا سستا اور آسان ترین علاج دھوپ
ہے۔ دھوپ میں جیاتین ڈی ہوتا ہے۔

○ جو لوگ اندھے، گاڑھے سبز پتوں والی سبزیاں یا گوشت جیسی فولاد سے بھر پور
خوراکیں نہیں کھاتے وہ خون کی کمی یعنی انیمیا کا شکار ہو جاتے ہیں۔

○ پھل سبزیات اور جیاتین سے بھر پور دیگر خوراکیں نہ کھانے کی وجہ سے بعض
جلدی امراض، ہونٹوں اور منہ میں زخم اور مسڑوں سے خون بہنے کی تنکائیت پیدا
ہو جاتی ہیں۔



اچھے مگر سستے کھانے

بھوک اور ناقص غذا کی کمی وجوہات ہیں جن میں ایک عزبت ہے۔ دنیا کے بہت سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاقوں میں دولت اور زمین کا بیشتر حصہ چند لوگوں کی ملکیت ہے۔ شاید وہ پیسہ کمانے کے لیے کافی چائے اور تمباکو اگاتے ہوں۔ اگرچہ غذائی اعتبار سے ان کی کوئی قدر قیمت نہیں یا شاید غریب لوگ حصہ پر لی ہوئی زمین پر کچھ فصلیں اگاتے ہوں۔ فصل کٹائی کے وقت بیشتر حصہ مالک لے لیتے ہیں۔ بھوک اور ناقص غذا کا مسئلہ اس وقت تک مکمل طور پر حل نہیں ہوگا جب تک کہ لوگ آپس میں مصفاہ طریقے سے رہنا نہ سیکھ لیں۔

مگر غریب لوگ کم خرچ میں اچھا کھانے سے ہی اپنے حقوق حاصل کرنے کے لیے اپنے پیروں پر کھڑے ہو سکتے ہیں۔

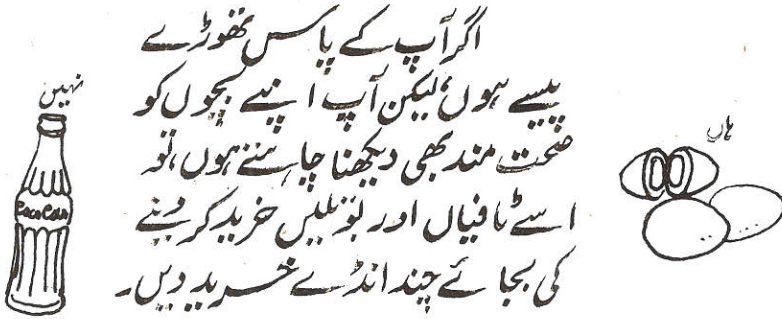
خوراک اور زمین کے بارے سوچتے وقت یاد رکھنا چاہیے کہ زمین کا ایک مخصوص خطہ لوگوں کی ایک مخصوص تعداد کے لیے ہی خوراک پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے خاندان کے پاس زمین یا دیگر وسائل محدود ہیں تو اپنے مستقبل کے متعلق تجاویز بنانا، اور صرف اتنے بچے پیدا کرنا جن کا آپ باسانی پیٹ پال سکیں، عقلمندی ہے۔ اگرچہ زیادہ بچوں کا مطلب زیادہ افرادی قوت تو ہے مگر زیادہ وسائل نہیں۔

بھوکے بچے اچھی طرح کام نہیں کر سکتے ان میں سے اکثر قوموت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اچھی غذا کے لیے خاندان کا چھوٹا ہونا منہایت ضروری ہوتا جا رہا ہے۔ اس کے متعلق سوچیں اور مستقبل کے لیے تجاویز بنائیں۔ خاندانی منصوبہ بندی کے تفصیلی بیان کے لیے بیسواں باب دیکھیں۔

جب سرمایہ محدود ہو تو اسے عقلمندی سے استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس کا مطلب تعاون اور دوراندیشی ہے۔ کسی دفعہ غریب خاندان کے سربراہ کے پاس جو کھوڑا بہت سرمایہ ہوتا ہے وہ اسے غذائیت سے بھرپور خوراک خریدنے اور خاندان کی صحت بہتر بنانے کے لیے کچھ اور خریدنے کی بجائے شراب اور تمباکو پر صرف کر دیتا ہے۔ جو لوگ اکٹھے بیٹھ کر شراب پیتے ہیں انہیں چاہیے کہ اپنے ہوش و حواس قائم ہونے کے دوران کسی وقت اسی طرح بیٹھ کر اپنے مسائل کا کوئی مناسب حل بھی تلاش کریں۔

نیز بعض اوقات مائیں بھی اپنے پیسوں سے انڈے، دودھ اور دیگر غذائیت سے بھرپور خوراکیں خریدنے کی بجائے اپنے بچوں کے لیے میٹھی گولیاں اور بوتلیں

مزید بیتی ہیں جو ان کی صحت کے لیے غیر ضروری تو کیا مضر بھی ہیں۔



اگر آپ کے پاس تھوڑے پیسے ہوں، لیکن آپ اپنے بچوں کو صحت مند بھی دیکھنا چاہتے ہوں، تو اسے ٹافیاں اور بوتلیں خرید کر منے کی بجائے چند اندھے خرید دیں۔

ستے مگر اچھے کھانے

دنیا میں بیشتر لوگ بہت ساری نشاۃ دار خوراکیں تو کھاتے ہیں لیکن لحمیات، جراثیم اور معدنیات سے بھرپور خوراکیں نہیں کھاتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان "بہتر" کھانوں میں سے اکثر منگے ہیں۔ حیواناتی لحمیات دودھ اور گوشت کی طرح غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں مگر مہنگی بھی ہیں۔

اکثر لوگ زیادہ حیواناتی خوراک حاصل کرنے کی مالی گنجائش نہیں رکھتے۔ درحقیقت اگر وہ لحمیات سے بھرپور نباتاتی خوراکیں مثلاً ٹوبیہ، مٹر، دالیں، مونگ پھلی اور گارے سبز پتوں والی سبزیات خود آگاہیں یا خریدیں تو گوشت اور مچھلی جیسی قیمتی حیواناتی خوراکوں کی نسبت عموماً زیادہ لحمیات اور اچھی غذا حاصل کر سکتے ہیں۔ بعض مذاہب دینی اعتبار سے گوشت سے پرہیز کرتے ہیں جبکہ دوسرے صحت منظر نگاہ سے اسے ناقابل استعمال قرار دیتے ہیں۔ جدید علم طب نے ثابت کر دکھایا ہے کہ حیوانوں سے کئی امراض کے جراثیم انسانوں میں ناقص اور آلودہ گوشت ہی کے ذریعہ منتقل ہوتے ہیں۔ اس لیے گوشت سے کہیں بہتر ہے کہ سبزیاں اور دالیں کھائی جائیں۔

جب جسم کو زیادہ تو لحمیات پودوں سے حاصل ہوں تو لوگ زیادہ صحت مند اور توانا ہوتے ہیں۔

تاہم اکثر کھانوں کے ساتھ تھوڑی سی حیواناتی چکنائی (چربی) کھانا نقل مندی ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ لحمیات سے بھرپور پودوں میں بھی وہ تمام ضروری لحمیات نہیں ہوتیں ایک یا دو قسم کی نباتاتی خوراکیں کھانے کی بجائے ان کی مختلف اقسام کھانے کی کوشش کریں۔ مختلف خوراکیں جسم کو مختلف لحمیات، حیاتین اور معدنیات فراہم کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر لوبہ اور مکئی دونوں مل کر جسم کی ضروریات کو، صرف لوبہ یا صرف مکئی کھانے کی نسبت زیادہ اچھے طریقے سے پورا کرتی ہیں اور اگر دیگر پھل اور سبزیات ان کے ساتھ ملا دیئے جائیں تو یہ اور بھی بہتر ہے۔

تھوڑے پیسوں سے زیادہ لحمیات، حیاتین اور معدنیات حاصل کرنے کے لیے کچھ ہدایات مندرجہ ذیل ہیں:-

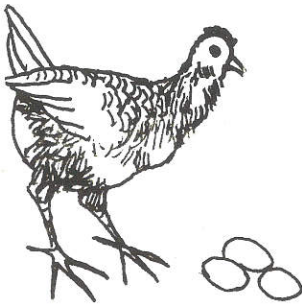


۱ ماں کا دودھ

بچے کے لیے یہ سب سے سستی اسب سے زیادہ صحت مند اور مکمل خوراک ہے۔ ماں بہت ساری نباتاتی لحمیات کھا کر اسے بچے کی مکمل خوراک یعنی دودھ میں بدل سکتی ہے۔ ماں کا دودھ صرف بچے کے لیے بہترین غذا ہی نہیں بلکہ اس سے پیسے بھی بچکتے ہیں۔

۲ انڈے اور چوزے

مہنت سی جگہوں میں انڈے حیواناتی لحمیات کی سب سے زیادہ سستی اور بہترین قسم ہیں۔ جن بچوں کو ماں کا دودھ میسر نہ ہوا انہیں ان کی خوراک کے ساتھ انڈے دیئے جاسکتے ہیں یا بچے کی نشوونما کے ساتھ ساتھ ہی اسے ماں کا دودھ اور انڈے دیئے جاسکتے ہیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

انڈے کے خول پیس کر خوراک میں ملا لینے سے کیلشیم کی کمی پوری کی جاسکتی ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل نکالینے میں افادہ ہوگا:

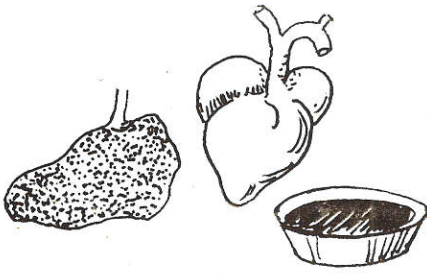
۱۔ حاملہ خواتین کے پھوڑے

۲۔ ڈھیلے دانت

۳۔ عضلات کی اینٹھیں

اگر مرغیاں گھر پالی جائیں تو چوزے حیواناتی لحیات کی اچھی اور سستی قسم ہیں۔

۳ جگر، دل، گردے، اور خون



یہ لحیات، جیاتین، اور فولاد سے خصوصاً بھرپور ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ عموماً دوسری قسم کے گوشت سے سستے ہوتے ہیں۔ مچھلی بھی غذائیت کی بھرپوری میں کسی طرح کم نہیں ہوتی۔ پاکستان میں بعض مقامات پر خشک مچھلی بھی کافی سستی ہے۔ مثلاً کراچی میں، یہ بہت اچھی ہوتی ہے۔ دو دو پلانے والی ماؤں کے لیے یہ بڑی مفید ہے۔

۴ چاول، گندم اور دیگر اناج

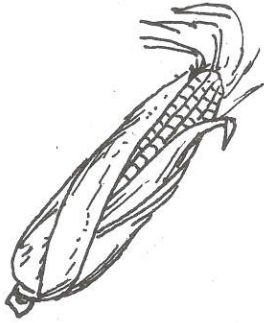


اگر ان کا چھلکا نہ اتارا جائے تو ان کی غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔ سرخ چاول (جن پر چھلکا ہو) اور سالم گندم، سفید اور تمام چھلکوں کے بغیر اناج سے زیادہ غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ نیم جو کش کرنے سے اناج کے بیرونی چھلکے میں موجود ایک جیاتین دانے کے اندر بہت گہرا

چلا جاتا ہے۔ نیم جو کش شدہ اور ہاتھوں سے ملے ہوئے چاول بکے ہوئے سفید اور بالکل چھلکوں کے بغیر چاولوں سے زیادہ بہتر ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۵ خشک مکئی



جب پکانے سے پہلے مکئی کو لمبوں کے
رسم سے ہوتے پانی میں بھجوا لیا جائے تو اس
سے مکئی میں موجود جیتین (Niacin) سے
اور لمبیات جسم کے لیے زیادہ قابل استعمال ہو
جائے ہیں۔

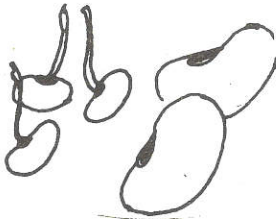
۶ باجرہ



اس میں معدنیات، خصوصاً کیلشیم اور فولاد،
بہت ہوتی ہیں۔ یہ چادر اور گندم سے سستا
اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ اچھی خوراک
کے لیے گندم یا چادر کی بجائے باجرہ استعمال
کیا جاسکتا ہے۔

۷ مختلف اناج کی مرکب خوراک

مختلف اناج مل کر ایک اناج سے بہتر اور
زیادہ غذائیت کے حامل ہیں۔ مختلف اناج جسم
کو مختلف لمبیات مہیا کرتے ہیں۔ مختلف اناجوں
سے تیار کردہ مرکب خوراک جسم کے لیے تمام
ضروری لمبیات مہیا کرے گی۔



۸ لوسیر اور دیگر پھلیاں (مٹر، دالیں وغیرہ) لمبیات کا اچھا اور
سستا ماخذ ہیں خصوصاً سویا پین اور چھوٹے ہوئے بیج۔
اگر بیجوں وغیرہ کو پکا کر کھانے سے پہلے اگنے کا موقع دیا جائے تو ان میں جینین

کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ پھلیوں کو اچھی طرح پکا کر پھلکے اتارنے کے بعد ان کا اچھی طرح مالیدہ بنانے سے چھوٹے بچوں کی خوراک تیار کی جا سکتی ہے۔
 مٹر، لوبیہ اور دالیں صرف لمبیات ہی فراہم نہیں کرتیں بلکہ ان کی فصل لگانے سے زمین بھی زیادہ ذرخیز ہو جاتی ہے۔ یوں ان کے بعد کاشت کی جانے والی فصلیں بہتر طور پر اگتی ہیں۔ اسی وجہ سے فصلوں کو بدل بدل کر اگانا اچھا ہے۔



۹ گاڑھے سبز پتوں والی سبزیاں

ان سبزیوں میں کافی لمبیات، کچھ فولاد اور کافی زیادہ جیاتین اے ہوتا ہے۔ شکر قند سی، لوبیہ اور مٹر کے پتے اور پیٹھے خصوصاً غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ انہیں سکھا کے پیس کر بچے کی خوراک میں ملانے سے اس کی غذا میں لمبیات اور جیاتین کی مقدار بڑھائی جا سکتی ہے۔

بند گو بھی اور سلاد جیسی ہلکے سبز رنگ کی سبزیوں میں لمبیات اور جیاتین بہت کم ہوتے ہیں۔ لہذا غذائیت کے اعتبار سے انہیں اگانا ہی فضول ہے۔



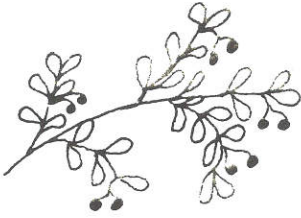
۱۰ گاجر، مولیٰ اور شلغم وغیرہ

مولیٰ کی نسبت مولیٰ کے پتوں میں بہت زیادہ لمبیات ہوتی ہیں۔ گاجر اور شلغم کا بھی یہی حال ہے۔

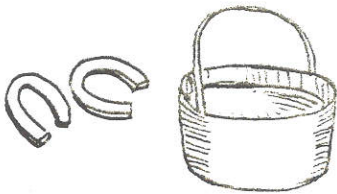


۱۱ ترکاریاں، چاول اور دیگر کھانے تھوڑے سے پانی میں پکائیں۔ سبزیوں کو پکانے سے تھوڑی ہی دیر پہلے چیرنا چاہیے۔ اس طرح معدنیات اور جیاتین کم ضائع ہوتے ہیں۔ بچے ہوئے پانی کو ویسے ہی یا اس کا شوربہ بنا کر پی لیں۔ سبزیوں میں تھوڑی سی املی ملا لینے سے جیاتین کم ضائع ہوتے ہیں۔ پرانی اور باسی سبزیوں کی نسبت تازہ سبزیوں میں زیادہ غذائیت بخش اجزاء ہوتے ہیں۔

۱۲ کٹی جنگلی پھل اور گوندیاں



کٹی جنگلی پھل اور گوندیاں جیاتین سی اور قدرتی مٹھاس سے بھرپور ہوتی ہیں۔ زائد خوراک اور زائد جیاتین حاصل کرنے کے لیے انہیں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن بڑے ہوشیار اور محتاط رہیں کہ کہیں کوئی زہریلہ پھل یا گوندی نہ کھائیں۔



۱۳ لوہے کے برتنوں میں کھانے پینے سے یا دایں اور دیگر سبزیوں پکاتے وقت چٹنی میں لوہے کا پیرانا ٹکڑا یا کوئی زنگ لگی ہوئی "کھڑی" ڈالتے سے خوراک میں فولاد کی مقدار بڑھاتی جا سکتی ہے جس سے خون کی کمی (اینیمیا) کے اسدائیں مدد ملتی ہے۔



۱۴ گڑ کو چونکہ لوہے کے برتنوں میں تیار کیا جاتا ہے اس لیے اس میں بہت زیادہ فولاد ہوتا ہے۔ لہذا عام ولایتی چینی کی بجائے گڑ استعمال کیا کریں۔

جیاتین کے ماخذ

گولیاں، ٹیکے، شربت یا کھانے؟

اچھی خوراک کھانے والے کو تمام ضروری جیاتین خوراک ہی میں سے مل جاتے ہیں جیاتین کی گولیاں، ٹیکے، شربت، یا مقوی دوائیاں خریدنے سے ہمیشہ بہتر ہے کہ اچھا کھانا کھایا جائے۔

جیاتین حاصل کرنے کے لیے گولیوں اور ٹیکوں کی بجائے پھل، انڈے، اور غذائیت سے بھرپور دیگر کھانے خریدیں۔

نہیں

ہاں



بعض اوقات غذائیت سے بھرپور خوراک کم باب ہوتی ہیں۔ اگر کوئی شخص پہلے ہی سے ناقص غذائیت کا شکار ہو تو پھر اسے جہاں تک ہو سکے اچھا کھانا کھانا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسے جیاتین کی گولیاں بھی کھانی چاہئیں۔

تقریباً ہر حالت میں کھائے ہوئے جیاتین ٹیکوں جتنے ہی کارآمد اور سستے ہوتے ہیں۔ پھر اس صورت میں یہ بے ضرر بھی ہوتے ہیں! جیاتین کے ٹیکے نہ لگائیں! انہیں غذائیت سے بھرپور خوراک کی صورت میں کھانا بہتر ہے۔ یعنی اچھی غذا میں یہ جیاتین قدرتی طور میں شامل ہوتے ہیں۔

اگر آپ مصنوعی حالت میں جراثیم خریدیں تو یقین کر لیں کہ ان میں وہ تمام جراثیم اور معدنیات شامل ہیں جو عموماً زیادہ نشاستہ دار کھانوں میں نہیں ہوتے۔ وہ مندرجہ ذیل ہیں:

- پیاسن (پیناسینا مائیڈ)
- جراثیم بی ۱ (تھائیامین)
- جراثیم بی ۲ (رائی بوفلیون)
- فولاد (فیرس سلفیٹ وغیرہ) خصوصاً حاملہ عورتوں اور خون کی کمی میں مبتلا لوگوں کے لیے۔

اس کے علاوہ بعض لوگوں کو مندرجہ ذیل اجزاء کی زائد مقدار میں ضرورت ہوتی ہے:

- فالک تیزاب (فالیک کن) حاملہ خواتین کے لیے
- جراثیم اے
- جراثیم سی (اسکاربک تیزاب) چھوٹے بچوں کے لیے
- جراثیم ڈی
- جراثیم بی ۶ (پانی رسی ڈاکیٹ) چھوٹے بچوں اور تپ دق کی دوا کھانے والوں کے لیے
- کبیشم - بچوں اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے جن کو دودھ پینیر یا لیموں سے تیار کردہ کھانوں سے کافی کبیشم نہیں ملتا۔

مندرجہ ذیل چیزیں اپنے کھانوں میں شامل کرنے سے احتراز کریں:

کئی لوگوں کا خیال ہے کہ جب وہ بیمار ہوتے ہیں تو انہیں بہت قسم کے کھانے نہیں

بہاں ڈاکٹر نہیں

کھانے چاہئیں۔ کیونکہ وہ انہیں نقصان پہنچائیں گے۔ ایسے لوگ کھانے کی بہت اقسام کو "گرم" اور بعض کو "سرد" کا نام دیتے ہیں۔ وہ "گرم" بیماریوں کے لیے "گرم" کھانے اور "سرد" بیماریوں کے لیے "سرد" کھانے کی اجازت نہیں دیتے۔ وہ سوچتے ہیں کہ بعض کھانے نو مولود بچوں کی مائیں کے لیے اچھے نہیں۔ ان میں سے کچھ اعتقاد واجب ہیں اور کچھ فائدے کی نسبت نقصان زیادہ پہنچاتے ہیں۔ اکثر اوقات جو کھانے لوگ بیماری میں کھانے سے منع کرتے ہیں وہی کھانے ان کی صحت یابی کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

تندرست شخص کی نسبت بعض کو زیادہ تن ساز غذاؤں کی ضرورت ہے۔ ہمیں چاہیے کہ مریض کو نقصان دہ غذاؤں کے متعلق کم، اور تندرست کرنے میں مدد دینے والی غذاؤں (مثلاً پھلوں، سبزیوں، درودھ، گوشت، انڈوں اور مچھلی) کے متعلق زیادہ سوچیں۔ عام طور پر

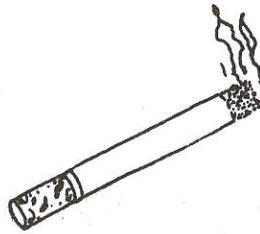
جو کھانے ہماری تندرستی کے لیے مفید ہیں وہی بیماری میں باعث مدد ہیں۔

نیز جو چیز تندرستی کے دوران نقصان دہ ہو وہ بیماری میں بھی مضر ہے۔ ان چیزوں سے گزریں کہیں:

چکنائی والے کھانے

نشہ آور مشروبات

تباکو



نیز مرچ مسالے

بہت چینی والی یا میٹھی اشیاء

کافی اور چائے



جہاں ڈاکٹر نہیں

○ **نثراب:** یہ جگر، معدے اور اعصاب کی بیماریوں کو بدتر کر دیتا ہے۔ شراب سماجی مسائل بھی پیدا کرتا ہے۔

○ **تبہ کو نوشی:** دیرینہ (بلے عرصہ کے لیے) کھانسی یا پھپھڑوں کا سرطان اور دیگر مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ تپ دق، دمہ اور پرائمائی ٹس (ہوائی نالیوں کی سوزش) میں مبتلا لوگوں کے لیے تبہ کو نوشی خصوصاً بُری ہے۔

○ **بہت چکنائی والے کھانے:** گرم مصالحے اور کافی، پیٹ کے ناسور اور ہاضمہ کی نالی کے دیگر مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔

○ **بہت سارمی چینی اور مسٹھائیاں:** مہوک کو ضائع کر دیتی ہیں، دانتوں کو خراب کر دیتی ہے، قلبی مسائل پیدا کرتی اور آنت کے سرطان کا تیزوی سبب ہو سکتی ہیں۔ تاہم تھوڑی سی چینی بیمار شخص کو بانا نقص غذا یافتہ بچہ کو توانائی دینے میں باعث مدد ہو سکتی ہے۔

چند بیماریاں ان کھانوں کے علاوہ بعض اور کھانے نہ کھانے کا تقاضا کرتی ہیں۔ مثلاً جی کو بلند فشارِ خون، قلبی مسائل یا جن کے پاؤں سو جے ہوئے ہوں، ان کو بہت کم نمک یا بالکل ہی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ بہت زیادہ نمک کسی کے لیے بھی اچھا نہیں۔ پیٹ کے ناسوروں اور فیابیطس میں بھی خاص خوراکیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

چھوٹے بچوں کے لیے بہترین خوراک

(زندگی کے پہلے دو سے چار ماہ تک)



پہلے دو ماہ میں بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ کچھ نہ دیں۔

شیر خور بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین اور خالص ترین خوراک ہے۔ یہ بچوں کے تمام بازاری کھانوں اور نسخوں سے بہتر ہے۔ اگر آپ بچے کو دو چار ماہ تک صرف ماں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کا دودھ ہی پلانے میں تو اس سے اسے اسہال اور بہت ساری دیگر عفونتوں سے بچنے میں مدد ملے گی۔

اگر ماں کا دودھ بچے کے لیے کافی نہ ہو

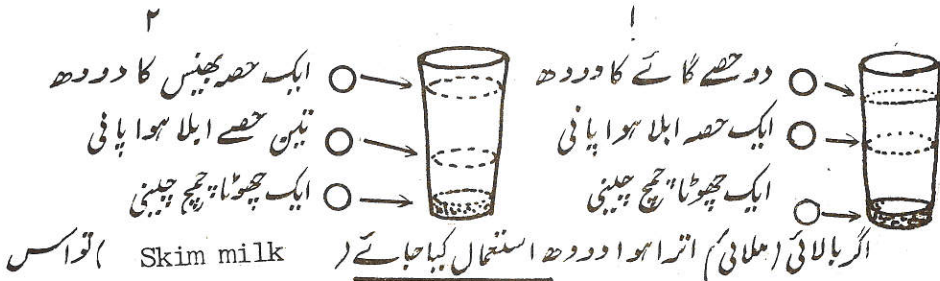
- تو ماں کو بہت سارا پانی، اور دیگر مائع پینے چاہئیں۔ وہ جس قدر زیادہ مائع چیزیں پیتے گی اتنا ہی زیادہ، بچے کو پلانے کے لیے، دودھ ہو گا۔
- ماں کو بہتر خوراک کھانی چاہیے۔ لچیات اور حیاتین والی خوراکیں (لوبیہ، گاڑھے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیوں، گوشت، دودھ، پنیر اور انڈے) بچے کے لیے زیادہ دودھ پیدا کرنے میں اس کی مدد کریں گی۔

اگر ماں کافی دودھ پلانے کے قابل نہ ہو:

- تو اسے کافی پنے یعنی نرم کھانے کھانے چاہئیں۔ اگر دودھ نہ بھی آئے تو بھی ماں کو چاہیے کہ بچہ کو دودھ پلانے کی کوشش کرے اس لیے کہ بعض اوقات یوں کرنے سے دودھ پلانے کی صلاحیت بحال ہو جاتی ہے۔
- اگر یہ طریقہ کار کار آمد ثابت نہ ہو تو پھر بچے کو کسی اور قسم کا دودھ (مثلاً گائے کا دودھ، بکری کا دودھ، مڈبوں والا دودھ یا خشک دودھ) پلائیں۔ جو دودھ بھی بچے کو دیا جائے اس میں تھوڑی سی چربی ملا لینی چاہیے۔

نوٹ:

جو بھی دودھ استعمال کیا جائے اس میں کچھ ابلا ہوا پانی ضرور ملا لینا چاہیے۔ ذیل میں صحیح نسخوں کی دو مثالیں دی گئی ہیں:



جہاں ڈاکٹر نہیں

نخنہ میں ایک چمچ کھانا پکانے والا یا بناتانی تیل ملائیں۔

دودھ اور پانی کو ہمیشہ ابال لیں۔ بوتل کی نسبت چمچ اور پیالے سے بچے کو دودھ پلانا زیادہ محفوظ ہے۔ بچوں کی بوتلیں اور چوسٹیاں (نیل) صاف رکھنا بہت مشکل ہے جس کی وجہ سے عفونتیں اور اسہال جیسی تکالیف جنم لیتی ہیں۔ اگر دودھ پلانے کے لیے بوتل استعمال کی جائے تو بچے کو دودھ پلانے سے پہلے ہر دفعہ بوتل اور نیل کو ابال لینا چاہیے۔

بوتل سے دودھ پلانا خطرناک ہے۔ یہ آپ کے بچے کے لیے مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر بچے کیلئے دودھ غریبہ نے کے واسطے کافی پیسے نہ ہوں تو چاول، مکئی اور دوسرے اناج سے دلیہ بنالیں۔ اس میں ہمیشہ کچھ چھلکا اتر اہوا لوبہ، انڈے، گوشت، چوزہ یا دیگر گجیات ملا کر ان کا اچھی طرح سے مالیدہ بنا کر بچے کو کھلائیں۔

انتباہ : صرف مکئی سے تیار کردہ خوراک اور چاول کی پیچ بچہ کی غذائی ضروریات فراہم کرنے کے لیے کافی نہیں۔ اس سے بچہ حسب معمول بڑھنے، چلنے اور بولنے کے قابل نہیں ہوگا۔ وہ آسانی بیمار ہو کر مر سکتا ہے۔ اسے کسی قسم کے گجیات دیئے جانے چاہئیں۔

دوماہ سے ایک سال کی عمر تک

(۱) اگر ممکن ہو تو بچوں کو دو سال کی عمر تک ماں کا دودھ پلایا جانا چاہیے۔
(۲) جب بچہ دوماہ کا ہو جائے تو اسے دوسری خوراکیں بھی دینا شروع کر دیں۔ ان خوراکوں کا اچھی طرح مالیدہ بنا لینا چاہیے۔ ہر گز وہ سے کم از کم ایک خوراک لے کر سوتا اور غذائیت سے بھرپور کھانا تیار کیا جاسکتا ہے۔ اکثر اوقات جب بچہ کو پہلی مرتبہ یہ کھانا دیا جاتا ہے تو وہ چکھ کر اسے باہر نکال دیتا ہے کیونکہ اس کے لیے اس کا ذائقہ عجیب ہوتا ہے۔ لیکن ماں کو چاہیے کہ وہ یہ کھانا بچے کو کھلاتی رہے۔ بچہ بڑی جلدی اس کھانے کو پسند کرنا

جہاں ڈاکٹر نہیں

سیکھ جائے گا۔

من بھائی تھوراک بھر پور خوراک لچمبات سے توانائی بخش حیاتین اور معدنیاتی تھوراک

● گندم	● دالیں	● چکنائیاں	● گاڑھے سبز پتوں
● چادل	● مٹر	● تیل	● دالی سبزیاں
● جئی	● پھلیاں	● پنیر	● پھل
● جوار	● مونگ پھلی	● مکھن	● حیواناتی محاصل مثلاً
● باجرہ	● سویا بین	● گھی	● دودھ
● آلو	● گاڑھے سبز پتوں	● گڑ	● انڈے
● ساگودانہ	● والی سبزیاں	● شہد	● گوشت
	● حیواناتی محاصل مثلاً	● چینی	● مچھلی
	● دودھ، انڈے	● شکر	

مچھلی، گوشت وغیرہ

ایک سال سے چھوٹی عمر کے بچوں کو دن میں پانچ دفعہ کھانا کھلانا چاہیے۔ انہیں کھانوں کے وقفوں میں بھی "منہ مار" لینا چاہیے۔

احتیاط: چھ ماہ سے ایک سال کی عمر کے عرصے میں ناقص غذا کے شکار ہونے کے امکانات سب سے زیادہ ہیں۔ اگر بچے زرد اور سوکھے ہوئے ہوں، ان کا پیٹ بڑھ گیا ہو، پاؤں یا چہرہ سرخ ہو، جلد پر ایسے چھوڑے ہوں جن پر سے جلد اترتی ہو، مٹی کھاتے ہوں، یا وہ نہ تو معمول کے مطابق بڑھتے ہوں اور نہ ہی انکے وزن میں اضافہ ہوتا ہو تو انہیں بہتر غذا کھانی چاہیے۔

اس عمر کے بچوں کو صحت مندر کھنے کے لیے ہمیں چاہیے کہ:

○ انہیں ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔ نیز دیگر غذائیت سے بھر پور خوراکیں کھلائیں۔

○ ان کے پینے کا پانی بال لیں۔ بچوں اور انکے گرد و نواح کو صاف رکھیں۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

ایک سال کے یا بڑے بچے

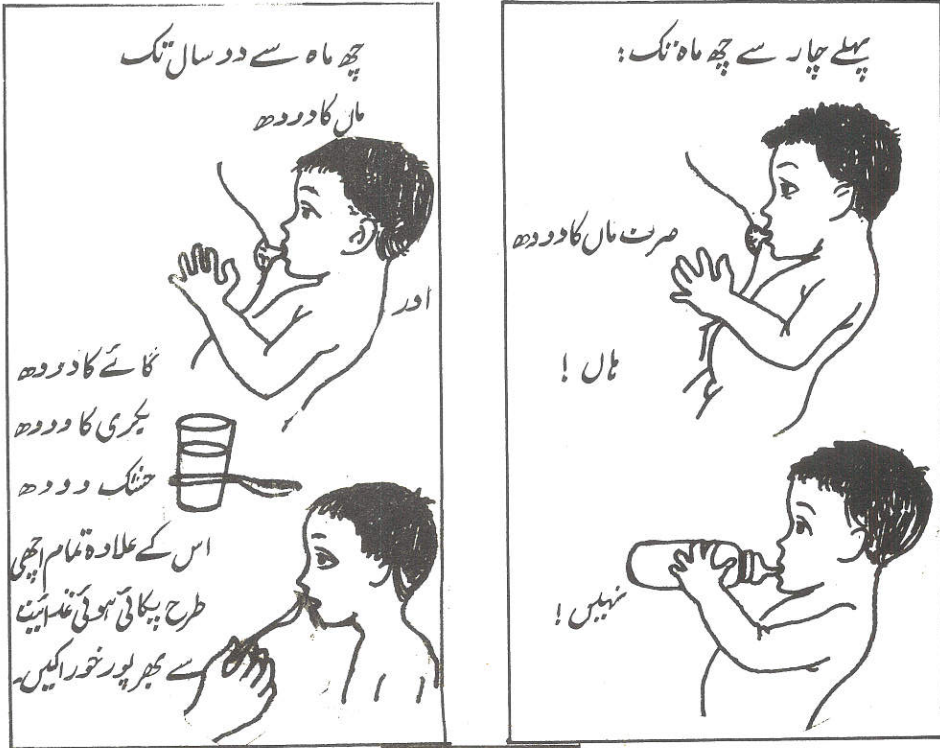
ایک سال کی عمر کے بعد بچہ بھی وہی کھاتے کھا سکتا ہے جو بالغ کھاتے ہیں۔ مگر جب کبھی ممکن ہو اسے دودھ پینا چاہیے۔

بچے کو ہر روز بہت ساری لیمبات، جیاتین، فولاد، اور معدنیات والی خوراکیں دیں تاکہ وہ بڑھ کر توانا اور صحت مند ہو سکے۔

بچے اور مٹھائی: بچوں کو مٹھائی اور گولیاں کھانے اور بوتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں۔ جب وہ بہت سی مٹھی چیزیں کھا لیتے ہیں تو پھر وہ ان سے بہتر اشیاء کو رد کر دیتے ہیں۔ نیز مٹھائیاں ان کے دانتوں کے بلے مضر ہیں۔

تاہم جب خوراک کی مقدار محدود ہو تو دودھ میں کچھ چربی اور تھوڑا سا نباتاتی تیل ملانے سے بچے اپنی خوراک میں موجود لیمبات کا مکمل استعمال کر سکتے ہیں۔

بچے کی بہترین غذا



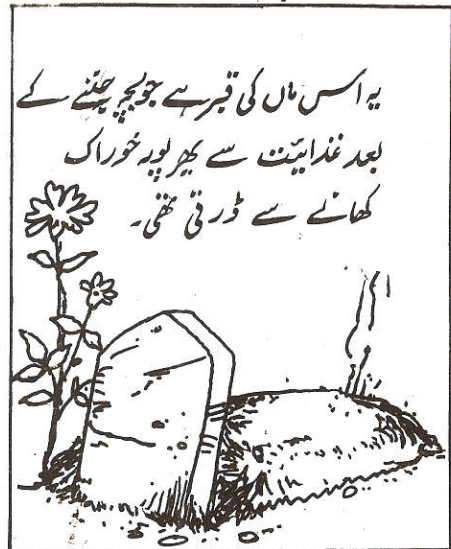
خوراک کے متعلق نقصان دہ نظریات

۱۔ نہ چڱی کے بعد ماں کی خوراک:

کئی علاقوں میں ایک خطرناک اور عام عقیدہ مشہور ہے کہ بچہ جنم کے فوراً بعد خواتین کو بعض کھانے نہیں کھانے چاہیے۔ خوراک کا یہ روایتی عقیدہ کئی ماؤں کو غذا بیت سے بھرپور کھانے سے منع کر کے صرف مکئی کی خوراک یا چاول کی پیچ وغیرہ کھانے کی اجازت دیتا ہے جس سے ماں کمزور اور اینیما میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ یوں ماں کا جریان خون بند کرنے اور محفوظیت کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً بچہ سی ماں موت کا شکار ہو جاتی ہے۔

بچہ جنم کے بعد ماں کو، جتنی بھی زیادہ غذا بیت سے
بھرپور خوداک مل سکے، کھا فی چاہیے۔

عفو نقول اور جریان خون کا مقابلہ کرنے اور اپنے بچے کے لیے کافی دودھ پیدا کرنے کے لیے ماں کو لویئے، انڈے، چوزے، دودھ کے محاصلات، گوشت، مچھلی، پھل اور سبز یوں جیسی بہت سی تن ساز خوراکیں کھانی چاہیے۔ ان میں سے کوئی خوراک بھی اسے نقصان نہیں پہنچائے گی۔ سبھی صحت و تندرستی کی ضامن ہیں۔



۲ یہ بھی غلط ہے کہ جسے نزلہ، زکام یا کھانسی لگی ہوئی ہو اس کے لیے مائٹے امروہ یا دیگر پھل اچھے نہیں ہوتے۔ درحقیقت مائٹے اور ٹماٹر جیسے پھل جراثیم سی سے بھرپور ہوتے ہیں جو زکام اور دیگر عفونتوں کا مقابلہ کرنے میں مدد کا باعث بنتے ہیں۔

۳ یہ غلط ہے کہ دوا کھاتے وقت مسالے اور امروہ وغیرہ نہیں کھانے چاہئیں۔ تاہم جب کسی کو پیٹ یا نظام ہضم کے کسی عضو کا کوئی خاص مرض ہو تو چربی اور مسالے اس مرض کی شدت کو بڑھا سکتے ہیں چاہے کوئی دوا کھا رہا ہو یا نہ۔

خوراک سے متعلق صحیح مسائل

بعض امراض کے لیے خاص غذا ایسے بہترین روک تھام اور بہترین علاج ہیں۔ چند ایسے امراض مذکورہ ذیل ہیں۔

اینیمیا (خون کی کمی Anemia)

اینیمیا کے مریض کا خون تھلا ہوتا ہے۔ یہ حالت تب ہوتی ہے جب خون ضائع ہونے کی رفتار جسم کے خون بنانے کی رفتار سے تیز ہو۔ بڑے زخم، سستے ناسور اور پیمش کے باعث خون ضائع ہو جانے سے اینیمیا ہو جاتا ہے۔ اگر خواتین وہ خوراکیں نہ کھائیں جن کی ان کے جسم کو ضرورت ہوتی ہے تو ماہواری (حیض) بھی اس حالت کا باعث بن سکتی ہے۔

جس خوراک میں گوشت، گاڑھے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیوں اور فولادے بھرپور دیگر غذا ایسے شامل نہ ہوں وہ اینیمیا کا باعث بن سکتی ہے یا اس کی شدت میں اضافہ کر سکتی ہے۔

بچوں میں اینیمیا کی وجہ فولادے سے بھرپور ناکافی خوراکیں کھانا ہو سکتا ہے۔ بچے کو چھ مہینے کے بعد صرف ماں کا دودھ یا بوتل کا دودھ پلانے سے بھی اینیمیا ہو سکتا ہے۔ بچوں میں شدید اینیمیا کی عام وجوہات ہک ورم (Hookworm) کی عفونت، پرانے اسہال اور پیمش ہیں۔ جس بلیریا میں خون کے سرخ جیسے تباہ مہوں وہ بھی اینیمیا کا باعث بن سکتا ہے۔

انیمیا (خون کی کمی) کی نشانیاں



- زرد یا شفاف جلد
- آنکھوں کے اندرونی پہوٹے زرد
- زرد مسوڑھے
- انگلیوں کے ناخن سفید
- کمزوری اور تھکان
- اگر انیمیا بہت شدید ہو تو چہرہ اور پاؤں سو جے ہوتے ہیں۔ دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے اور مریض کا سانس بھول جاتا ہے۔
- مٹی کھانے کے شوقین بچے اور عورتیں عموماً انیمیا کے شکار ہوتے ہیں۔

انیمیا کا علاج اور روک تھام

○ فولاد سے بھرپور خوراک کھائیں۔ گوشت، مچھلی، چوزے، اور انڈے میں بہت فولاد ہوتا ہے جبکہ میں خصوصاً زیادہ ہوتا ہے۔ گاڑھے سبز پتوں والی سبزیات، لوبیہ، مٹر اور ااول میں بھی کچھ فولاد ہوتا ہے۔

○ اگر فولاد سے بھرپور خوراک کم پاب ہوں یا اگر انیمیا بہت شدید ہو تو مریض کو فولاد (فیرس سلفیٹ) کی گولیاں کھانی چاہئیں۔ یہ انیمیا میں مبتلا حاملہ عورتوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ انیمیا کی تقریباً سب حالتوں کے لیے فیرس سلفیٹ کی گولیاں، جبکہ کے ست یا جینین بی ۱۲ سے زیادہ بہتر ہیں۔ اصولاً فولاد کو نذرِ بید منہ حاصل کیا جانا چاہیے۔ اس کے ٹیکے نہیں لگوانے چاہئیں کیونکہ فولاد کے ٹیکے خطرناک ہیں۔

○ اگر انیمیا کی وجہ پچپش (اسہال کے ساتھ خون)، ہک ورم (Hook worm) یا ملیریا یا کوئی اور بیماری ہے تو اس کا علاج کیا جانا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ اگر اینیما شدید ہے اور بہتر نہیں ہوتا تو طبی امداد حاصل کریں۔ حاملہ عورت کے لیے یہ خصوصاً ضروری ہے۔

کئی خواتین اینیما میں مبتلا ہیں۔ اس کی وجہ عموماً یہ ہے کہ وہ ماہواری اور نہ چگی کے دوران متاعِ شدہ خون کی جگہ نیا خون بنانے کے لیے فولاد سے بھر پور کافی غذائیں نہیں کھاتیں۔ اینیما میں مبتلا عورتوں میں حمل گرے اور بچہ جننے کے دوران خطرناک جربانِ خون کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے یہ بہت ضروری ہے کہ عورتیں، لوہیہ سینریتوں والی سبزیوں اور جتنا ممکن ہو سکے گوشت چوزے، اور انڈے کھائیں خصوصاً دورانِ حمل۔ خاندانی منصوبہ بندی یعنی بچوں کی پیدائش میں ۲ سے ۳ سال کا وقفہ ڈالنا عورت کو خون بنانے اور دوبارہ قوت حاصل کرنے کا موقع فراہم کرنا ہے۔

بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر)

بلند فشارِ خون سے علامتِ قلب، گردے کا مرض اور سٹروک جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ موٹے لوگوں میں فشارِ خون بلند ہونے کے امکانات خصوصاً زیادہ ہوتے ہیں۔

بلند فشارِ خون کی نشانیوں

- اکثر اوقات سر درد کی شکایت رہتا۔
- تھوڑی سی ورزش سے بھی دل زور زور سے دھڑکتا اور سانس پھول جاتا۔
- کمزوری اور غنودگی سی چھائی رہتا۔
- بایں کندھے اور سینے میں کبھی کبھار درد ہونا



یہ تمام مسائل کسی اور بیماری کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لیے اگر کسی کو اپنا فشارِ خون بلند (بلڈ پریشر) ہونے کا خدشہ ہو تو اسے کسی کارکنِ صحت سے مل کر اپنا فشارِ خون چیک کرانا چاہیے۔

بلند فشارِ خون کی روک تھام اور حفاظتی اقدامات

- زیادہ وزن والے حضرات کو چاہیے کہ اپنا وزن کم کریں۔
- گھی، چینی اور نشاستے والے کھانوں سے پرہیز کیا جانا چاہیے۔ کھانا پکانے کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ حیواناتی چربی کی بجائے ہمیشہ نباتاتی تیل استعمال کریں۔
کھانے میں بہت کم نمک استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو نمک کا استعمال بالکل
ترک کریں۔

بلند فشارِ خون کی صورت میں کارکنِ صحت اسے کم کرنے کے لیے دوائیں دے سکتا
ہے۔ کئی لوگ (اگر موٹے ہوں تو) اپنا وزن کم کرنے اور پرسکون محسوس کرنے سے
اپنے بلند فشارِ خون کو کم کر سکتے ہیں۔

موٹے لوگ



زیادہ موٹا ہونا صحت مندی نہیں ہے۔ بہت
زیادہ موٹاپا، بلند فشارِ خون، دل کی بیماری، ہڈیوں،
مٹانہ کی پتھری، ذیابیطس، ٹانگوں اور پاؤں کے جوڑوں
کا درم اور دیگر مسائل کا سبب بنتا ہے۔
وزن کم کرنے کے طریقے

○ چکنی، پھربیلی اور روغنی خوراکیوں سے پرہیز
کریں۔

○ چینی اور میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔

○ باقاعدہ ورزش کریں۔

○ کوئی خوراک، خصوصاً مکئی، ڈبل روٹی، آلو، چاول، وغیرہ جیسی نشاستہ دار اشیاء
زیادہ مقدار میں نہ کھانا۔ موٹے لوگوں کو ہر کھانے میں ڈبل روٹی کے ایک ٹکڑے یا
ایک روٹی سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔ تاہم وہ زیادہ پھل، سبزیات کھائیں کیونکہ
ان سے موٹاپا نہیں ہوتا۔ ان میں حرارے کم اور غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔

وزن کم کرنے کے خواہشمند حضرات و خواتین
اپنی موجودہ خوراک کا بس نصف حصہ ہی کھائیں۔

ذیابیطس

ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں چینی کی بہتات ہوتی ہے۔

شدید حالت میں

ذیابیطس کی نشانیاں

- مسلسل پیاس
- وزن میں کمی
- بار بار زیادہ مقدار میں پیشاب کرنا
- ہاتھوں یا پاؤں کی بے حسی بلور
- بلاوجہ تھکاوٹ
- پاؤں کے نہ ٹھیک ہونے والے زخم
- خارش اور پرانی جلدی عفونتیں
- بیہوشی

یہ تمام نشانیاں دوسرے امراض سے بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ کسی شخص میں ذیابیطس کی موجودگی معلوم کرنے کے لیے اس کے پیشاب میں چینی کی مقدار کا تعین کرنا ضروری ہوتا ہے۔ پیشاب کے معائنہ کا ایک طریقہ اس کو چکھنا ہے۔ اگر یہ میٹھا لگے تو اسے دوا دہ اشخاص کو چکھا جیتے۔ انہیں تین اور اشخاص کا پیشاب بھی چکھائیں۔ اگر سب چکھنے والے متفق ہوں کہ ایک شخص کا پیشاب دوسروں سے میٹھا ہے تو غالباً وہ ذیابیطس کا مریض ہے۔ پیشاب کا معائنہ کرنے کا ایک اور طریقہ کاغذ کے خاص ٹسٹرے (یورٹیکس Uristix) استعمال کرنا ہے۔ اگر پیشاب میں ڈبوئے سے یہ اپنا رنگ بدل لیں تو پیشاب میں چینی ہے۔ جب کسی شخص کو چالیس سال کی عمر کے بعد ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جائے تو اس صورت میں مرض پر دواؤں کے بغیر مناسب خوراک سے ہی قابو پایا جاسکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کی خوراک بہت ضروری ہے۔ اس کی خوراک کے پروگرام کی پیروی پوری زندگی بڑی احتیاط سے کی جانی چاہیے۔

ذیابیطس کے مریض کی خوراک

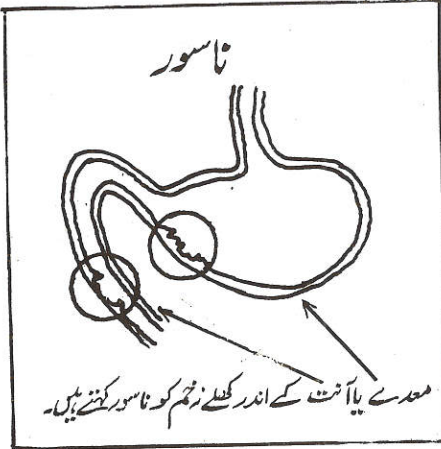
موٹے لوگوں کو اگر ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جائے تو انہیں اپنا وزن کم کر کے اعتدال پر لے آنا چاہیے۔ ذیابیطس کے مریض چینی اور میٹھائیوں سے پرہیز کریں۔ انہیں ایسے کھانے کھانے چاہئیں جو لچبات سے بھرپور (انڈے، مچھلی، گوشت، گائے کے سیر پنڈوں جہاں لڑا کر نہیں

والی سببیت، اخروٹ، بادام و غیرہ مگر نشاستہ میں کم ہوں۔
 ذیابیطس کے بعض مریضوں خصوصاً فوجہ انوں کو — خاص دوا (انسولین) کی
 ضرورت ہوتی ہے۔

معدے کے ناسور، دل کی جلن اور تیزابی بدہضمی

تیزابی بدہضمی اور دل کی جلن عموماً بھاری اور چکنائی والی خوراکیں کھانے سے یا
 بہت شراب نوشی سے ہو جاتی ہے۔ اس سے معدہ تیزاب پیدا کرتا ہے جس سے معدے
 یا سینے کے درمیانی حصے میں تکلیف یا ”جلن“ کا احساس ہوتا ہے۔ بعض لوگ ”دل کی جلن“
 کو بدہضمی کی تکلیف سمجھنے کی بجائے دل کی بیماری سمجھ بیٹھتے ہیں۔

بار بار کی تیزابی بدہضمی معدے کے ناسور کی ایک انتباہی نشانی ہے۔
 ناسور : معدے یا چھوٹی آنت میں تیزاب کی ہنٹات سے پیدا ہونے والے پرانے
 زخم کو ناسور کہتے ہیں۔ اسے معدے کے



گہرے حصے میں پرانے اور ہلکے (بعض اوقات
 تیز) درد سے پہچانا جاسکتا ہے۔ کھانا کھانے
 یا دودھ پینے سے عموماً یہ درد کم ہو جاتا ہے۔
 کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد، اگر مریض
 کھانا نہ کھائے یا شراب پینے کے بعد یا چکنے
 اور مصالحہ دار کھانے کھانے کے بعد، درد
 بڑھ جاتا ہے۔ درد اکثر اوقات رات کو شدید
 تر ہوتا ہے۔

اگر ناسور شدید ہے تو یہ تے کا موجب بھی بن سکتا ہے۔ بعض اوقات تے کے
 ساتھ خون بھی آتا ہے۔ ناسور کے خون والا پاخانہ عموماً ٹنگ کی طرح سیاہ ہوتا ہے۔

روک تھام اور علاج

ناسوروں کو بدتر کرنے والے کھانے کھانے

کی بجائے ایسے کھانے کھائیں جن سے ان کی شفا یابی میں مدد ملے۔
 یہ خوراکیں ناسوروں کو ٹھیک کرتی ہیں۔ یہ خوراکیں بے ضرر ہیں۔ یہ خوراکیں ناسوروں کو بدتر کر دیتی ہیں۔

● ابلّا ہوا دودھ	● ابلے ہوئے یا پکائے ہوئے	● نشتر اور مشروبات
● پیئر	● انڈے	● کافی
● ملائی	● ٹیکین بسکٹ	● چائے
● جو	● سادہ شوربہ	● سگریٹ
● کیلے	● ابلے آلو	● مصالحات اور کالی مرچیں
	● کدو	● سوڈے کی بوتلیں
	● پکے کیلے	● چکنی خوراک

○ ناسوروں اور نیزانی بدہضمی کے لیے دودھ بہتر غذاؤں میں سے ایک ہے۔ اگر ناسور شدید ہو تو پہلے چند دن ہر گھنٹے کے بعد دودھ کا ایک گلاس پیئیں۔ نیز مستدرجہ بالا صرف پہلی فہرست میں بیان کی گئی اشیا رکھائیں۔ چند دنوں میں جب درد کم ہو جائے تو درمیان کی فہرست کی اشیا بھی کھانا شروع کر دیں۔ چند ماہ تک ہر کھانے کے ساتھ اور رات کو سونے سے پہلے دودھ پینا اچھی بات ہے۔

○ میگنیشیا (Magnesia) کا دودھ یا میگنیشیم (Magnesium) اور الیومینیم ہائیڈروآکسائیڈ (Aluminum Hydroxide) جیسے قاطع تیزاب بھی معدے کی تیزابیت کا مقابلہ کرنے اور ناسور ٹھیک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر درد شدید ہو تو کوئی دافع تشنج دوا باعث مدد ثابت ہوگی۔

○ جب ناسور ٹھیک بھی ہو جائیں تو پھر بھی مریض کو تذکرہ بائیں طرف والی فہرست میں سے کوئی خوراک نہیں کھانی چاہیے۔ کیونکہ یہ ناسور کو دوبارہ پیدا کر سکتی ہیں۔ اگر ممکن ہو تو سونے سے پہلے مریض کو قاطع تیزاب دوا یا دودھ پیتے رہنا چاہیے۔

ان دونوں کے معدے میں ناسور تھے

اس نے یہ چیزیں استعمال کیں



اور بدتر ہو گیا۔

اس نے یہ خوراکیں کھائیں



اور تندرست ہو گیا۔

ناسور کا جلد علاج ضروری ہے ورنہ اس کا جینا نہ خطرناک جربیان خون اور سوزش غشائے مصلیٰ (Peritonitis) ہو سکتا ہے۔ اگر لیسن اپنے کھانے پینے میں محتاط رہے تو ناسور ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ غصے، ذہنی تناؤ اور گھبراہٹ سے ناسور بدتر ہو جاتے ہیں۔ احساس سکون اور اطمینان باعث مدد ہے۔ ناسور کے دوبارہ پیدا ہونے سے بچنے کے لیے مسلسل احتیاط کی ضرورت ہے۔ بہتر تو یہی ہے کہ عقلمندانہ طریقے سے کھانا کھانے، تیزاب نوشی سے پرہیز کرنے اور تمباکو نوشی نہ کرنے سے ناسور پیدا ہی نہ ہونے دیئے جائیں

قبض

اگر کسی کا پاخانہ سخت ہو یا کسی نے کم از کم دو دن تک رفع حاجت نہ کی ہو تو کہتے ہیں کہ اسے قبض ہے۔ اکثر اوقات قبض ناقص خوراک (خصوصاً پھل، سبز سبزیات، یا

جہاں ٹوکرا نہیں

قدرتی ریٹوں والی خوراکیں ناکافی مقدار میں کھانے سے (یا ورزش کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

جلابوں کی بجائے، زیادہ پانی پینا، پھل، اور گندم کی طرح کے قدرتی ریٹوں والی خوراکیں کھانا بہتر ہے۔ شاید عمر رسیدہ لوگوں کو رفع حاجت (پاخانہ) کے اوقات کو باقاعدہ بنانے کے لیے زیادہ چلنا یا ورزش کرنا پڑے۔

جس شخص کو تین یا زیادہ دن سے پاخانہ نہ آیا ہو، اگر اس کے پیٹ میں شدید درد نہ ہو، تو وہ میگنیشیا کے دودھ جیسا نمک کا ہلکا سا جلاب لے سکتا ہے۔ مگر جلابوں کا استعمال عافیت ہی نہ بنالیں۔

تین جلاب اور مسہل مرکز استعمال نہ کریں خصوصاً جب پیٹ میں دوسوہ

گلہڑ
(گلے پر سو جن یا ابھار)

گلے پر سو جن یا بڑا سا ابھار گلہڑ کہلاتا ہے۔ یہ غدہ در فہر کی نافض نژدہ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ بیشتر گلہڑ خوراک میں آیوڈین کی کمی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ نیز حاملہ عورت کی خوراک میں آیوڈین کی کمی بعض اوقات بچے کی موت، ذہنی پسماندگی یا بہرے پن کا باعث بنتی ہے۔ یہ ماں کو گلہڑ نہ ہونے کی صورت میں بھی ہو سکتا ہے۔

گلہڑ کی روک تھام اور علاج اور دماغ

کے موروٹی فتور کی روک تھام کا طریقہ

گلہڑ والے علاقے کے ہر فرد کو آیوڈین ملائک (آیوڈائینڈ نمک) استعمال کرنا چاہیے۔ آیوڈائینڈ نمک گلہڑ کی روک تھام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بہت سارے گلہڑوں کو دور رکھنے میں باعث مدد ہے۔ پرانے اور سخت گلہڑ کو صرف جراحی سے ہی ٹھیک کیا جاسکتا ہے مگر عموماً اس کی ضرورت نہیں پڑتی۔

اگر آیوڈائینڈ نمک دستیاب نہ ہو تو آیوڈین کا عرق Tincture of Iodine

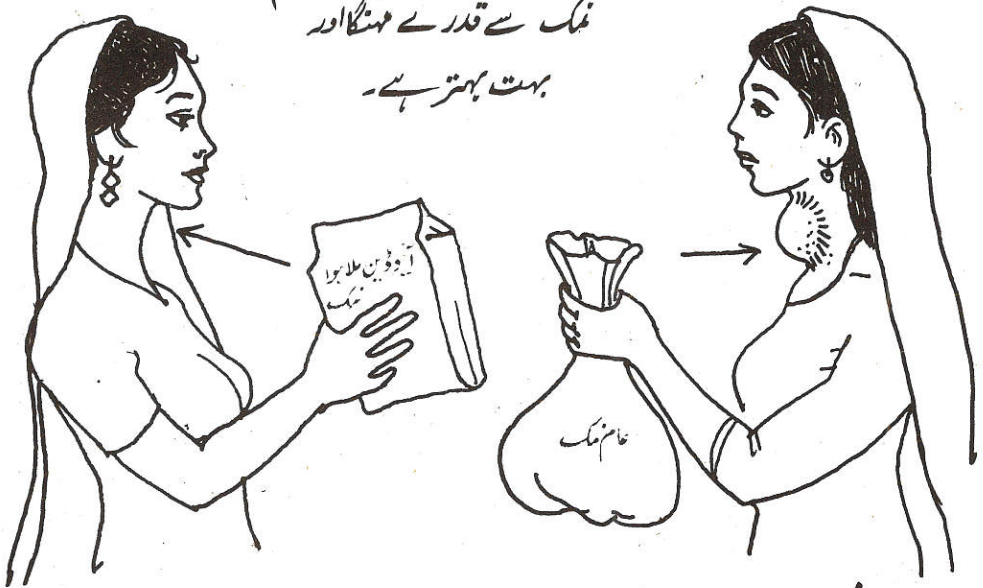
جہاں ڈاکٹر نہیں

استعمال کریں۔ ہر روز ایک گلاس پانی میں ایک قطرہ ڈال کر پیئیں۔ خبردار! آئیوڈین کے عرق کی بہتات نہ بہرہ لی جاسکتی ہے! ہر روز صرف ایک ہی قطرہ پیئیں۔ عرق کی بوتل کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں بچوں کی رسائی نہ ہو۔ اس لیے آئیوڈائینڈ نمک اس سے بہت محفوظ ہے۔

گھڑ کے اکثر گھربلو علاج بے فائدہ ہیں۔ تاہم بیکڑے اور دیگر سمندری خوراکیں کھانے سے کچھ فائدہ پہنچتا ہے۔ کیونکہ ان میں آئیوڈین ہوتی ہے۔ خوراک میں بخوڑی سی سمندری گھاس ملانے سے بھی آئیوڈین میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر آسان ترین طریقہ آئیوڈائینڈ نمک استعمال کرنا ہی ہے۔

گھڑ سے بچنے کا طریقہ

عام نمک استعمال نہ کریں بلکہ ہمیشہ آئیوڈائینڈ نمک استعمال کریں۔
آئیوڈائینڈ (آئیوڈین ملا) نمک عام نمک سے قدرے مہنگا اور بہت بہتر ہے۔



نوٹ: اگر گھڑ کا مریض بہت کا پنے، گھبرائے، امد اس کی آنکھیں باہر نکل آئیں تو یہ کسی امد قسم کا گھڑ ہو سکتا ہے۔ غالباً یہ نہرہ ملا گھڑ ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

بیماریوں سے بچنے کے طریقے

ایک انگریزی کہادت کے مطابق تھوڑی سی روک تھام بہت زیادہ علاج سے بہتر ہے۔ اگر لوگ اچھا کھائیں، اپنے آپ، گھروں اور گاؤں کو صاف رکھیں اور بچپن کو حفاظتی ٹیکے لگوائیں تو بیشتر امراض کو شروع ہونے سے پہلے ہی روکا جاسکتا ہے۔

ہمارے ملک میں کئی لوگوں کے پاس ایک وقت کے کھانے کے لیے بھی پیسے نہیں ہوتے۔ آخر کیوں؟
مندرجہ ذیل سوالات پر غور کریں۔

- کیا گاؤں کی زمین اور پانی پر بڑے لوگوں (امیروں) کا قبضہ ہے؟
- کیا لوگوں کے پاس کھانا پکانے اور پانی ایلانے کے لیے ایندھن خریدنے کے واسطے کافی پیسے نہیں ہیں؟
- کیا گاؤں کے ہر شخص کے پاس اپنے اخراجات چلانے کے لیے کافی زمین اور کام نہیں ہے؟

○ کیا لوگوں میں دور اندیشی نہیں ہے؟ کیا وہ مستقبل کے لیے تجاویز بناتے ہیں؟ کیا وہ نہیں سمجھتے کہ اکٹھے رہنے اور مل کر کام کرنے سے وہ بہتر طریقہ سے زندگی گزار سکتے ہیں؟

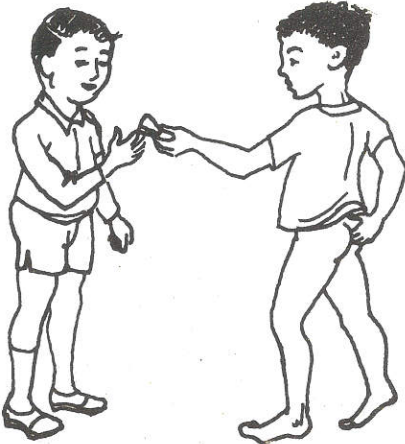
صفائی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل

جسم کی تمام عفونتوں کی روک تھام میں صفائی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ جسم کی صفائی (ذاتی حفظانِ صحت) اور ماحول کی صفائی (حفظانِ صحت عامہ) دونوں بہت اہم ہیں۔

آنتوں کی کسی عفونتیں ایک شخص سے دوسرے تک، ناقص حفظانِ صحت اور صفائی کی کمی کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔ عفونت زدہ لوگوں کے پاخانہ (ٹٹی) میں ہزاروں جراثیم (کرم یا انڈے) خارج ہوتے ہیں۔ یہ ایک شخص کے پاخانہ سے دوسرے شخص کے منہ تک گندی انگلیوں، گندے کھانے یا آلودہ پانی کے ذریعے پہنچ جاتے ہیں۔ مذکورہ بالا طریقہ سے پھیلنے والے امراض میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- آنتوں کے کرم (کسی اقسام)
- اسہال اور پیچش (جوائیمے اور بیکٹیریے سے پیدا ہوتے ہیں)
- شدید ورم جگر، ٹائفائیڈ بخار (یعنی میعادوی بخار) اور ہیبنہ
- پولیو جیسے دیگر امراض بھی اسی طریقے سے پھیلتے ہیں۔

یہ عفونتیں براہ راست بھی پھیل سکتی ہیں



مثلاً: جس بچہ کے پیٹ میں کرم ہوں، اگر وہ پاخانہ کرنے کے بعد ہاتھ دھونا محسوس جاتے تو اس کے ہاتھوں پر کرموں کے سینکڑوں انڈے لگے رہتے ہیں۔ یہ انڈے اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ دکھائی بھی نہیں دیتے۔ اب اگر یہ بچہ اپنی آلودہ (گندے)

جہاں ڈاکٹر نہیں

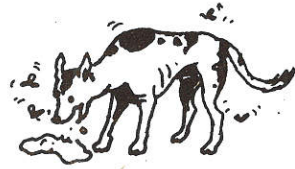
ہاتھوں سے اپنے کسی دوست کو کوئی کھانے پینے والی چیز پیش کرے تو یہ انڈے اس کھانے والی چیز پر منتقل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ چیز کھائی جاتی ہے تو اس پر لگے ہوئے انڈے اس کے دوست کے پیٹ میں چلے جاتے ہیں۔
یوں بہت جلد اس کے دوست کے پیٹ میں بھی کرم پڑ جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس کی ماں کرموں کی وجہ مٹھائی کی زیادتی کو قرار دے۔ مگر نہیں! کرموں کی وجہ یہ ہے کہ اس نے ٹیٹی (پاخانہ) کھائی تھی!
اکثر اوقات کتے، مرغیاں اور دیگر جانور آنٹنوں کی بیماریاں اور کرموں کے انڈے پھیلاتے ہیں۔

مثلاً



اسہال یا کرموں میں مبتلا شخص اپنے گھر کے پیچھے پاخانہ کر دیتا ہے۔

پالتو کتا بھی پاخانہ کھا کر اپنی ناک اور پاؤں گندے کر لیتا ہے۔



پھر کتا

گھر میں

چلا جاتا ہے۔

گھر میں فرش پر ایک بچہ کھیل رہا ہے۔

یوں ٹھوڑا سا پاخانہ

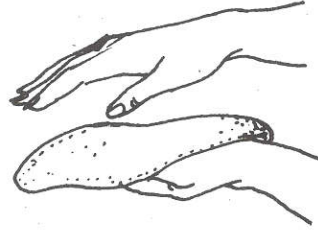
بچہ کو بھی لگ جاتا ہے۔





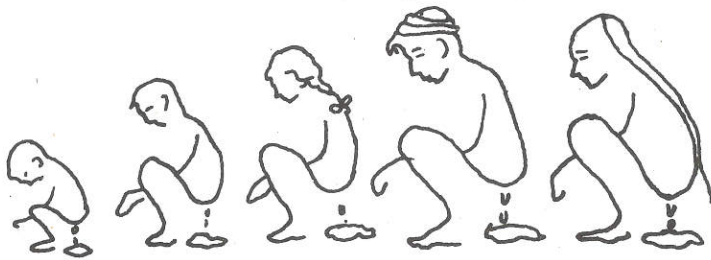
جب بچہ رونے لگتا ہے
تو اس کی ماں اسے اپنی
گود میں اٹھا
لیتی ہے۔

مچھڑاں بچہ کو اٹھانے
کے بعد ہاتھ دھوئے
بغیر روٹی پکاتے ہیں
مشغول ہو جاتی ہے۔



یہ روٹی
خاندان کے
تمام افراد
کھاتے ہیں۔

یوں پورے خاندان کو اسہاں لگ جاتے یا کرم پڑ جاتے ہیں۔



مذکورہ بالا طریقے سے بہت سی عفونتیں اور کرموں کے انڈے ایک سے دوسرے
شخص تک پہنچتے ہیں۔

اگر اس خاندان نے مندرجہ ذیل احتیاطوں میں سے کسی ایک پر بھی عمل کیا ہوتا تو مرض کو پھیلنے سے روکا جاسکتا تھا :

- اگر مریض رفع حاجت کے لیے بیت الاظلا کا استعمال کرتا یا گھر سے دُور جاتا۔
- اگر خاندان کے لوگ کتے کو گھر میں نہ آنے دیتے۔
- اگر وہ بچہ کو اس جگہ نہ کھیلنے دیتے جہاں کتا ہو کر گیا تھا۔
- اگر ماں نے بچے کو پکڑتے کے بعد اور کھانا تیار کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھویا ہوتا۔

اگر آپ کے گاؤں میں بہت سے لوگ اسہال، بکرموں اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیڑوں کے امراض میں مبتلا ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ صفائی کا زیادہ خیال نہیں رکھتے۔ اگر بہت سے بچے اسہال کی وجہ سے مر جاتے ہیں تو ممکن ہے کہ ناقص غذا بھی مسئلے کا ایک حصہ ہو۔ اسہال کی وجہ سے آنے والی موت سے بچنے کے لیے، صفائی اور اچھی غذا دونوں بہت ضروری ہیں (گیارہواں باب دیکھیں)

صفائی کے بنیادی اصول

ذاتی صفائی (ذاتی حفظانِ صحت)



۱۔ ہر روز صبح پاخانہ کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے دھویں۔



۲۔ روزانہ غسل کریں۔ گرمیوں میں سخت کام کرنے کے بعد پسینہ آتا ہے۔ پسینہ صاف کرنے کے لیے ضرور نہائیں۔ زیادہ نہانے سے جلدی خفوتیں، سگری، پھنسیوں، خارش اور سوزش کی روک تھام ہوتی ہے۔ بچوں اور بیماروں کو روزانہ نہلایا جانا چاہیے۔



۳۔ جن علاقوں میں ہک ورم (Hookworm) عام ہوں وہاں ننھے پاؤں نہ خود پھریں اور نہ بچوں کو پھرنے دیں۔ ہک ورم کی تخفونٹ سے خون کی شدید کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ کرم پاؤں کے تلووں سے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

۴۔ روزانہ اور ہر بار مٹھائی کھانے کے بعد اپنے دانت صاف کریں اگر آپ کے پاس برش اور پیسٹ نہ ہوں تو نمک اور میٹھے سوڈے سے دانت صاف کریں۔



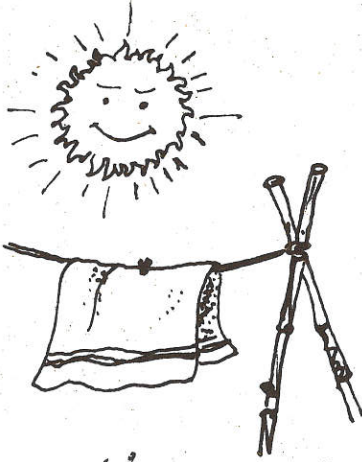
گھر کی صفائی

- ۱۔ گھر کے اندر یا بچوں کے کھیلنے کی جگہ پر جانوروں کو نہ آنے دیں۔
- ۲۔ کمٹوں کو بچوں کے جسم نہ چاٹنے دیں۔



۳۔ اگر بچے یا پالتو جانور گھر میں پاخانہ کر دیں تو اسے فوراً صاف کر دیں۔ پالتو جانوروں کو گھروں سے دور جا کر پاخانہ کر لے کی عادت ڈالیں۔





۴ چادر، کبیل اور دیگر بچھونے دھوپ
میں اکثر پھیلاتے ہیں۔ اگر کھٹل ہوں تو
چادر پانیوں پر اٹتا ہوا پانی ڈالیں۔
چادریں اور کبیل وغیرہ سب کے
سب ایک ہی دن دھوئیں۔

۵۔ گھر کے تمام افراد کو جڑوں سے پاک
کر دیں۔ جوڑیں اور پتھر بیماریاں پھیلاتے
ہیں۔ پتھر والے جانوروں کو گھر میں داخل
نہ ہونے دیں۔



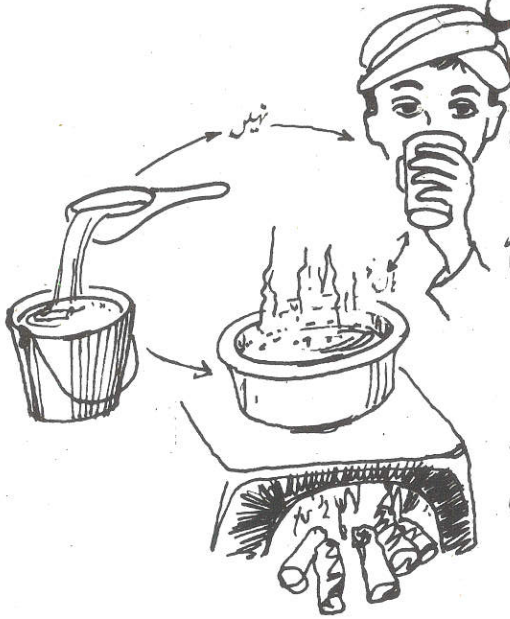
۶۔ ادھر ادھر مت ٹھوکیے۔ تھوک سے بیماریاں
پھیلتی ہیں۔ کھانسنے اور پھینکنے وقت ہاتھ
یار و مال سے منہ ڈھانپ لیا کریں۔



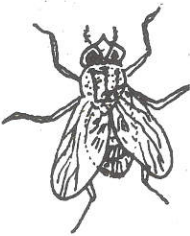
۷۔ گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔ فرش اور دیواریں
بھی صاف رکھیں۔ ساز و سامان کے نیچے جھاڑ
لگائیں۔ فرش اور دیواروں کی دراڑیں
مبھریں تاکہ کیڑے مکوڑے، کھٹل اور بچھو
وغیرہ ان میں نہ چھپ سکیں۔



کھانے پینے میں صفائی



۱۔ جو پانی صاف نظام سے حاصل نہ کیا گیا ہو ابال کر پیا جانا چاہیے۔ یہ بچوں کے لیے بہت ضروری ہے خصوصاً جب اسہال، تشدید ورم، جگر، پرتلا، میعادی، بخار اور ہیضہ بہت سے لوگوں میں پھیلا ہوا ہو۔ (جو بڑا اور دریا کا پانی چاہے صاف بھی لگے پھر بھی اگر پینے سے پہلے ابالنا جائے تو بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔



۲۔ خوراک پر مکھیوں اور دیڑھی کیڑے مکوڑوں کو نہ بیٹھنے دیں کیونکہ ان پر بیماری کے جراثیم ہوتے ہیں جو بیماری پھیلاتے ہیں۔ کھالے کے ٹکڑے اور گندے برتن ادھر ادھر بکھرے نہ رہنے دیں کیونکہ یہ مکھیوں کو اپنی طرف مائل کرتے ہیں۔ یوں جراثیم کی افزائش ہوتی ہے۔ کھانے کو ڈھانپ کر یا ڈبوں اور جالی دار الماریوں میں رکھنا چاہیے۔ یوں وہ کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رہے گا۔



۳۔ زمین پر گرے ہوئے پھل کھانے سے پہلے ہمیشہ اچھی طرح دھو لیں۔ گری ہوئی کوئی چیز بھی بچے اٹھا کر نہ کھائیں۔ ہر شے دھو کر کھانے کی عادت ڈالیں۔



۴۔ گوشت اچھی طرح پکا کر کھائیں۔ خیردار !
بھنے ہوئے گوشت کے اندر کہیں کچھ
حصے کچے تو نہیں رہ گئے ! کچے گوشت
سے خطرناک بیماریاں پھیلتی ہیں۔

۵۔ باسی یا بدبو دار کھانا نہ کھائیں۔ کمزور یا بیمار
ہو سکتا ہے۔ خوراک کا بند ڈوب اگر ابھرا
ہوا ہو یا کھولنے پر بچکاری مارے تو اسے

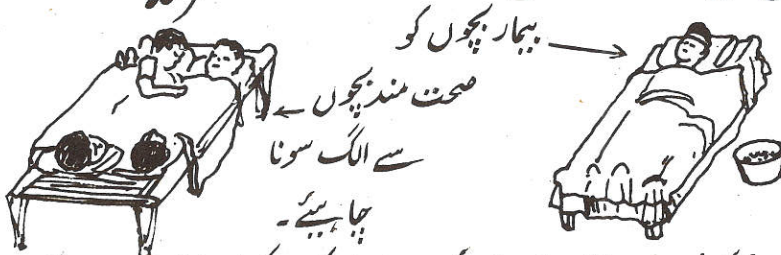


نہ کھائیں۔ ڈبوں میں بند مچھلی کے متعلق خاص احتیاط برتیں۔



۶۔ تپ دق، نزلہ، زکام اور دیگر متعدی امراض
میں مبتلا اشخاص کو دوسروں سے علیحدہ
کھانا کھانا چاہیے۔ جو تھالیاں اور برتن بیماروں
نے استعمال کیے ہوں انہیں دوبارہ استعمال
سے پہلے ابال لیں۔

بچوں کی صحت کی حفاظت کے طریقے



بیمار بچوں کو

صحت مند بچوں سے

الگ سونا

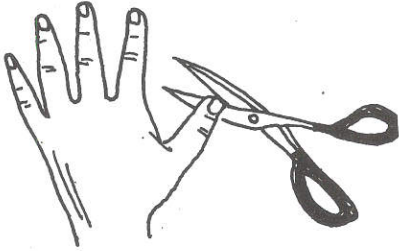
چاہیے۔

بیمار، خارش میں مبتلا، اور جو کھانے والے بچوں کو ہمیشہ تندرست بچوں سے
الگ رہنا چاہیے۔ کالی کھانسی، خسرہ، اور زکام جیسی متعدی بیماریوں میں مبتلا بچوں
کو اگر ممکن ہو تو، الگ کمرے میں سلانا چاہیے۔ انہیں نشیر خوار اور تھکے بچوں کے
پاس نہیں آنے دینا چاہیے۔

۲ بچوں کو تپ دق سے بچائیں۔ پرانی کھانسی اور تپ دق کی نشانیوں والے لوگوں کو کھانسنے وقت اپنا منہ ڈھانپ لینا چاہیے۔ انہیں بچوں کے ساتھ ایک کمرے میں نہیں سونا چاہیے۔ انہیں چاہیے کہ جتنی جلدی ہو سکے کسی کارکن صحت سے مل کر اپنا علاج کروائیں۔



تپ دق کے مریض کے ساتھ رہنے والے بچوں کو اس مرض کے حفاظتی ٹیکے



لہی۔ سی۔ بی، لکوائسے جانے چاہئیں۔
۳۔ بچوں کو اکثر نہلائیں۔ ان کے کپڑے صاف ستھرے رکھیں۔ نیز ان کے ناخن بھی تراشیں۔ لمبے ناخنوں کے نیچے، جراثیم اور کرموں کے انڈے چھپے رہتے ہیں۔

۴ متعدی امراض میں مبتلا بچوں کا علاج جلد از جلد کروائیں تاکہ ان امراض کو پھیلنے سے روکا جاسکے۔



۵ اس باب میں بیان کردہ صفائی کے تمام بنیادی اصولوں پر عمل کریں اور اپنے بچوں کو بھی ان پر عمل کرنے کی عادت ڈالیں۔

نیز انہیں ان کی اسمیت بھی بتائیں۔

گھر اور گاؤں کو صحت افزا مقام بنانے والے کاموں میں بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

۶۔ بچوں کو اچھی خوراک کافی مقدار میں ملنی چاہیے۔ اچھی خوراک جسم کو بہت
جماں ڈاکٹر نہیں



سی عفونتوں سے بچاتی ہے۔ جو عفونتی
ناقص غذا یافتہ بچے کی موت کا سبب
بن سکتی ہے اچھی غذا یافتہ بچہ ان کی
مزاحمت اور مقابلہ کر کے ان سے محفوظ
رہ سکتا ہے۔

آگیا۔ ہواں باب پڑھیں

ماحول کی صفائی (حفظانِ صحت عامہ)

۱۔ کنویں اور پانی کے دیگر ذرائع صاف رکھیں۔ پینے کا پانی حاصل کرنے کی جگہوں
کے قریب جانوروں کو نہ جانے دیں۔ اگر ضروری ہو تو جانوروں کو روکنے کے لیے باڑ
لگا دیں۔

ایسی جگہوں کے پاس پاخانہ نہ کریں اور نہ ہی ان میں کوڑا کرکٹ پھینکیں۔
اور ندیوں سے پانی بھرنے کی جگہ کو صاف رکھیں۔ پانی آنے کا سمت کو صاف رکھنے میں
خاص احتیاط برتیں۔

۲۔ جو کوڑا کرکٹ جلایا جاسکتا ہو جلادیں اور جو نہ جلایا جاسکے اسے گڑھے میں
دفنادیں۔ یہ گڑھا گھروں اور پانی کے وسائل (کنوؤں وغیرہ) سے دور ہونا چاہیئے۔

۳۔ انسانی فضلے سے جانوروں کو دور رکھنے کے لیے بیت الخلاء (ٹٹی خانے) تعمیر
کریں۔ ایک چھوٹا سا کمرہ، جس میں گہرا گڑھا کھودا گیا ہو، کارآمد ثابت ہوگا۔

بیت الخلاء (ٹٹی خانہ) کا نقشہ اگلے صفحے

پر ملاحظہ فرمائیں۔

ہر دفعہ استعمال کرنے کے بعد اس کے سر راج میں چونا، مٹی یا رکھ چھڑک دیں۔ یوں بدبو بھی کم ہو جاتی ہے اور مکھیاں بھی فضلے سے دور رہیں گی۔ گھر اور پانی حاصل کرنے کی جگہ سے کم از کم ۲ میٹر کے فاصلہ پر بیت الخلا بنایا جانا چاہیے۔

اگر آپ کے ہاں بیت الخلا نہ ہو تو منہانے اور پینے کا پانی بھرنے کی جگہوں پر رفع حاجت کرنے کے لیے نہ جائیں۔ اپنے بچوں کو بھی یہی اصول سکھائیں۔



بیت الخلا بہت سے امراض کی روک تھام کرتا ہے۔

اگلے صفحات پر بہتر قسم کے پاخانے بنانے کے مشورے درج ہیں۔ نیسز باغات کے لیے اچھی کھاد فراہم کرنے کے لیے بھی پاخانے بنائے جاسکتے ہیں۔

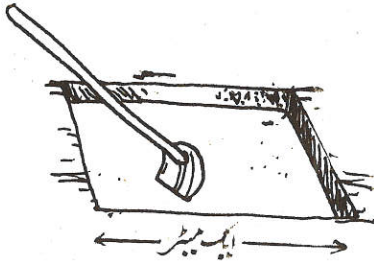
بہتر قسم کے پاخانے (بیت الخلا)

اس صفحے پر سادہ پاخانہ (بیت الخلا) دکھایا گیا ہے۔ اسے تعمیر کرنے میں تقریباً کچھ خرچ نہیں ہوتا۔ چونکہ یہ اوپر سے کھلا ہوتا ہے اس لیے اس میں مکھیاں

آتی جاتی ہیں۔

بند پانخانے بہتر ہیں کیونکہ نہ تو ان میں مکھیاں آتی ہیں اور نہ ہی ان سے بدبو آتی ہے۔ بند پانخانے میں ایک سوراخ وارسل ہوتی ہے۔ اس سوراخ پر ایک ڈھکنا لگا ہوتا ہے۔ رسل کی جگہ لکڑی کا پھٹا بھی استعمال ہو سکتا ہے۔ رسل سیمنٹ سے بنائی جا سکتی ہے اور لکڑی سے زیادہ بہتر ہے کیونکہ رسل زیادہ سختی سے فٹ آتی ہے اور گنتی سڑتی بھی نہیں۔

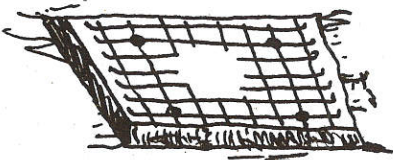
سیمنٹ کی رسل بنانے کا طریقہ:



۱ تقریباً ایک مربع میٹر اور ۷ سینٹی میٹر گہرا ایک گڑھا کھودیں۔ گڑھے کا سچلا حصہ لازماً ہموار اور برابر ہونا چاہیئے۔

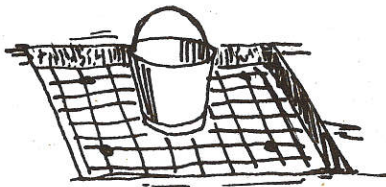


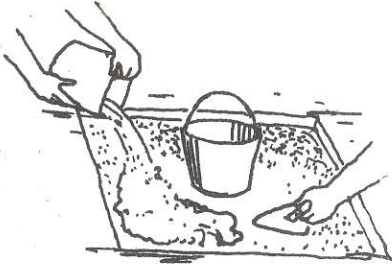
۲ جالی کا ایک مربع میٹر ٹکڑا کاٹیں اس جالی کے تار ہر ۷ سینٹی میٹر سے مل سینیٹی میٹر تک موٹے ہو سکتے ہیں اور انہیں ایک دوسرے سے تقریباً دس سینٹی میٹر دور ہونا چاہیئے۔ جالی کے عین درمیان میں تقریباً ۲۵ سینٹی میٹر چوڑا سوراخ کریں۔



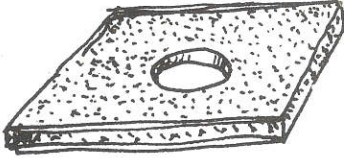
۳ - جالی کو گڑھے میں ڈال کر تاروں کے سرے موڑ دیں یا جالی کے کونوں کے نیچے چھوٹے چھوٹے پتھر رکھیں تاکہ وہ زمین سے تین سینٹی میٹر اونچے رہیں۔

۴ - جالی کے سوراخ میں ایک پرانی بالٹی رکھ دیں۔



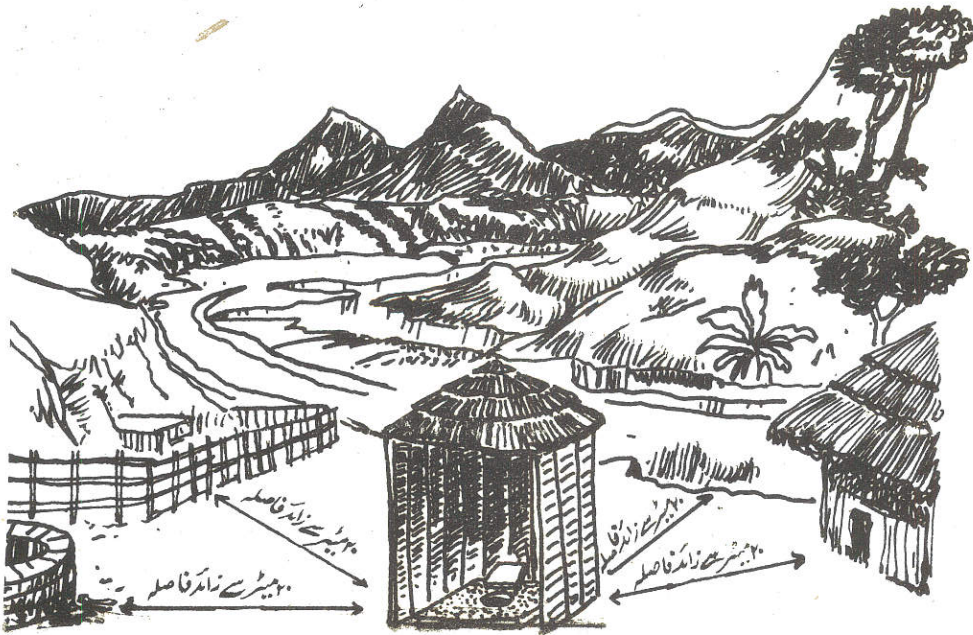


۵۔ اس میں سیمنٹ، ریت، بکری اور پانی کے مسالے کی تقریباً پانچ سینٹی میٹر موٹی تہ بچھا دیں۔ (ایک حصہ سیمنٹ میں ۲ حصے ریت اور تین حصہ بکری ملائیں)



۶۔ جب سیمنٹ سخت ہونا شروع ہو جائے تو بالٹی نکال دیں (تقریباً تین گھنٹے بعد)۔ پھر سیمنٹ کو گیلے کپڑے، ریت، بھوسے یا پلاسٹک کی چادر سے ڈھانپ کر رکھیں۔ تین دن کے بعد سہل نکال لیں۔

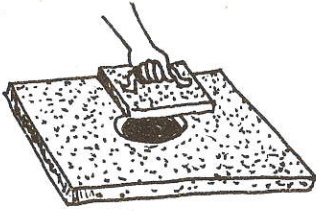
پر دے والا پاخانہ بنانے کے لیے زمین میں کھودے ہوئے گول گڑھے پر سہل رکھیں۔ گڑھے کا قطر تقریباً ایک میٹر سے تھوڑا کم اور گہرائی ایک سے دو میٹر تک ہونی چاہیے۔



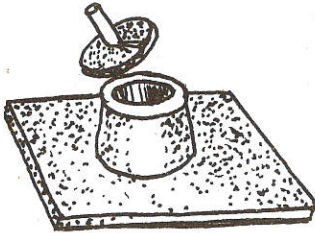
جہاں ڈاکٹر نہیں

حفظانِ صحت عامر کے لحاظ سے پاخانہ (ہیت الخلاء) کو گھروں، کنوؤں، چشموں، دریاؤں اور ندیوں سے کم از کم ۲۰ میٹر دور ہونا چاہیے۔ اگر یہ پانی بھرنے کی جگہ کے قریب ہو تو یہ ندی کے بہاؤ کی سمت میں بہت آگے ہونا چاہیے تاکہ لوگ گندے پانی کی بجائے صاف پانی بھر سکیں۔

پاخانہ صاف رکھیں۔ سِل کو اکثر دھوئیں۔ بچوں اور بڑوں کو سکھائیں کہ اسے گندہ نہ کریں۔



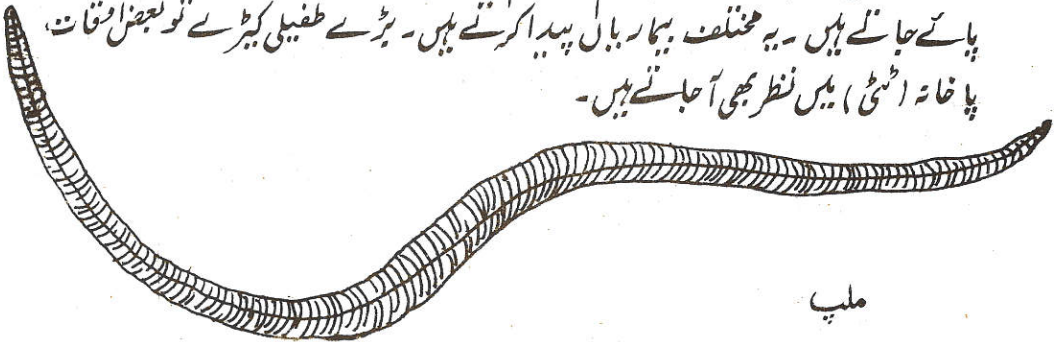
سِل کے سوراخ پر ڈھکنا رکھنا نہ
بھجولے۔ یہ ڈھکنا صحیح جگہ پر رکھا جانا چاہیے۔
سادہ ڈھکنا لکڑی سے بنایا جاسکتا ہے۔



اگر آپ بیٹھ کر رفع حاجت کرنا چاہیں تو
سیمنٹ سے اس طرح کی ایک نشست سی
بنالیں۔ یہ نشست بنانے کے لیے آپ دو
مختلف سائزوں کی بالٹیاں استعمال کر سکتے
ہیں۔ چھوٹی بالٹی کو بڑی بالٹی کے اندر ڈال
کر یہ نشست تیار کی جاسکتی ہے۔

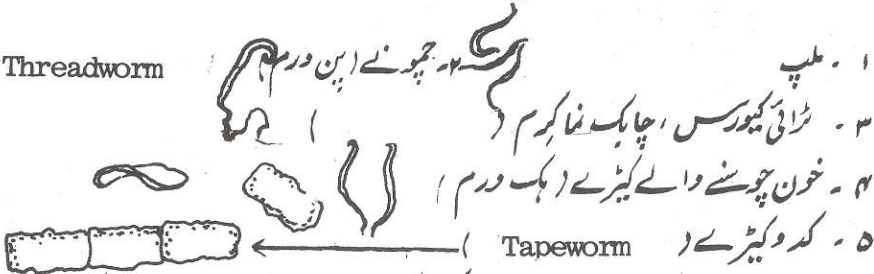
کرم اور انترپیوں کے دیگر طفیلی کیڑے

انسانی انترپیوں میں کئی قسم کے کرم اور دیگر ننھے ننھے جاندار (طفیلی کیڑے) پائے جاتے ہیں۔ یہ مختلف بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ بڑے طفیلی کیڑے تو بعض اوقات پاخانہ (ٹٹی) میں نظر بھی آ جاتے ہیں۔



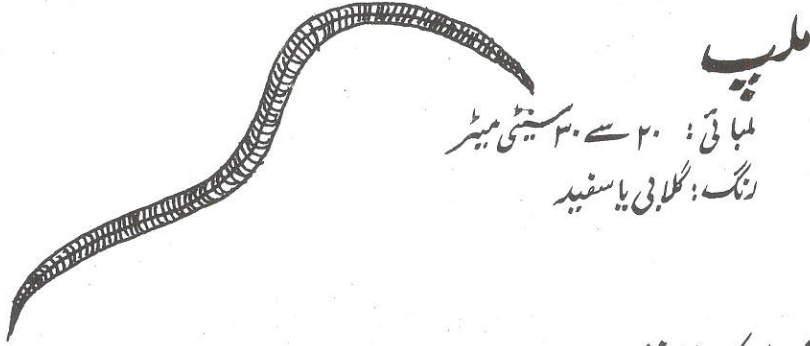
ملپ

(Threadworm



پاخانے میں عموماً ملپ، چھوٹے، اور کدو کیڑے ہی نظر آتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ انٹریبلوں میں خون چوسنے والے کیڑے (ہک ورم) اور چابک ناکرم بڑی تعداد میں موجود بھی ہوں۔ مگر پاخانہ میں کبھی دکھائی نہ دیں۔
نوٹ:

پیٹ کے کیڑوں کے لیے سب سے زیادہ مقبول ادویہ میں پیپرازین Piperazine شامل ہیں۔ یہ مِلپوں اور چھوٹوں کے خلاف کارآمد ہے۔ دوسرے کیڑوں کا علاج دوسری ادویہ سے کیا جا سکتا ہے۔



پھیلنے کا طریقہ

پاخانہ سے منہ تک: صفائی کی کمی کی وجہ سے، مِلپوں کے انڈے ایک شخص کے پاخانہ سے دوسرے شخص کے منہ تک پہنچتے ہیں۔

صحت پر اثر

انڈوں کو نگل لینے کے بعد ان میں سے ننھے ننھے کیڑے نکل کر خون کی نالیوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے جسم پر کھجلی ہوتی ہے۔ پھر یہ ننھے ننھے کیڑے مِلپوں تک پہنچ جاتے ہیں۔ بعض اوقات اس وجہ سے سوکھی کھانسی آتی ہے۔ شدید حالت میں جہاں ڈاکٹر نہیں

مونیا ہوجاتا ہے اور کھانسی میں خون آتا ہے۔ کھانستے کے عمل میں ننھے کیڑے اوپر آتے ہیں مگر دوبارہ نکل بیٹے جاتے ہیں۔ یوں یہ کیڑے انٹریوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہاں یہ نشوونما پا کر بڑے ہوجاتے ہیں۔

انٹریوں میں بہت سے ملبے بے چینی، بدہضمی اور کمزوری پیدا کرتے ہیں۔ جن بچوں میں ملبے پائے جاتے ہیں ان کے پیٹ بڑے سوجھے ہوتے ہیں۔ ملبوں کی وجہ سے دمر، دورے یا آنت کی خطرناک رکاوٹ شافونادر ہی پیدا ہوتی ہیں۔ بخار کے دوران بعض اوقات کرم پاخانہ نہیں کھلنے کے علاوہ بچہ کے منہ یا ناک میں سے بھی رینگ رینگ کر باہر نکل آتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً یہ کیڑے رینگ رینگ کر ہوا کی نالی میں بھی آجاتے ہیں۔ اس طرح سانس لینے میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے۔

روک تھام

پاخانہ (بیت الخلا) استعمال کریں۔ کھانا چھونے اور کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔ خوراک کو مکھیوں سے محفوظ رکھیں۔ اس باب کے پہلے حصے میں بیان کردہ صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔

علاج

پیرازین (Piperazine) کی ایک خوراک عموماً ملبوں سے چھٹکارا دلاتی ہے۔ بعض گھریلو علاج بھی کافی حد تک موثر ثابت ہوتے ہیں۔ (پہلے باب میں پسیتے کا استعمال دیکھیں)

بچہ ہونے (پن ورم) (انٹیرو بیس) Enterobius
لبائی: ایک سینٹی میٹر، رنگ: سفید، شکل: نہایت باریک، دھاگہ نما

پھیلنے کا طریقہ

یہ کرم پیٹھ (جائے ہراز) کے باہر والے حصے پر ہزاروں انڈے دیتے ہیں۔ ان جہاں ڈاکٹر نہیں



کی وجہ سے خصوصاً رات کو خارش پیدا ہوتی ہے۔
 کھلنے سے یہ انڈے بچے کے ناخنوں پر لگ جانے
 ہیں۔ یوں وہ اس کے اپنے اور دوسروں کے
 منہ تک یا سانی پہنچ جاتے ہیں۔ اس طرح اور لوگ
 بھی چھونوں کی عفونت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

صحت پر اثر

اگرچہ یہ کرم خطرناک نہیں تو بھی خارش کی وجہ سے بچہ کی نیند خراب ہو جاتی
 ہے۔ اس کا صحت پر مضر اثر پڑتا ہے۔

علاج اور روک تھام

- جس بچے کو چھونے ہوں اسے سوتے وقت بہت تنگ لنگوٹ یا پاجامہ پہنانا
 چاہیے تاکہ وہ کھلنے سے باز رہے۔
- سوکر اٹھنے اور پاخانہ کرنے کے بعد ہچکے کے ہاتھ اور پیٹھ صابن سے دھوئیں۔ کھانا
 کھانے سے پہلے ہمیشہ ہاتھ دھوئیں۔
- بچہ کے ناخن تراش کر رکھیں۔
- بچہ کو اکثر نہلائیں، اور اس کے کپڑے بدلیں (خصوصاً پیٹھ اور ناخن اچھی طرح
 دھوئیں۔)
- سونے سے پہلے بچہ کی پیٹھ (جائے براز) میں اور ارد گرد ویسلیبن لگا دیں۔
 اس سے خارش نہیں ہوگی۔
- بچہ کو پیٹ کے کیڑوں کی دوا دیں جس میں پیرازین شامل ہو۔ بچے کے پیٹ
 کے کیڑوں کا علاج کرنے کے ساتھ اگر پورے خاندان کا علاج کیا جائے تو بہت
 بہتر ہوگا۔
- چھونوں کی بہترین روک تھام صفائی ہے۔ بے شک دواکرموں سے چھٹکارا دلو
 جہاں ڈاکٹر نہیں

دیتی ہے لیکن اگر ذاتی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو وہ پھر لاحق ہو سکتے ہیں۔ بچوں نے صرف تقریباً چھ ہفتے تک زندہ رہتے ہیں۔ صفائی کے بنیادی اصولوں پر اچھی طرح عمل کرنے سے، دوائی کے بغیر بھی، اکثر کرم چند ہی ہفتوں میں غائب ہو جاتے ہیں۔

جاک نما کرم

(ٹرائیکوسیفالس) (ٹرائیکورس) Trichocephalus

لمبائی: تین سے پانچ سینٹی میٹر۔ رنگ: گلابی یا سرسئی۔
یہ کرم پیوں کی طرح ایک شخص کے پاخانے سے دوسرے شخص کے منہ تک پہنچتا ہے۔ اگرچہ اس سے نقصان بہت کم ہوتا ہے تاہم یہ اسہال کا باعث بھی بن سکتا ہے۔
بچوں میں بعض اوقات اس کی وجہ سے آنت کا کچھ حصہ پیٹھ (جائے براز) سے باہر نکل آتا ہے۔ اس کو (ڈھنڈری) (Prolapse of the rectum) کہتے ہیں۔

روک تھام

وہی جو پیوں کے لیے ہے

علاج

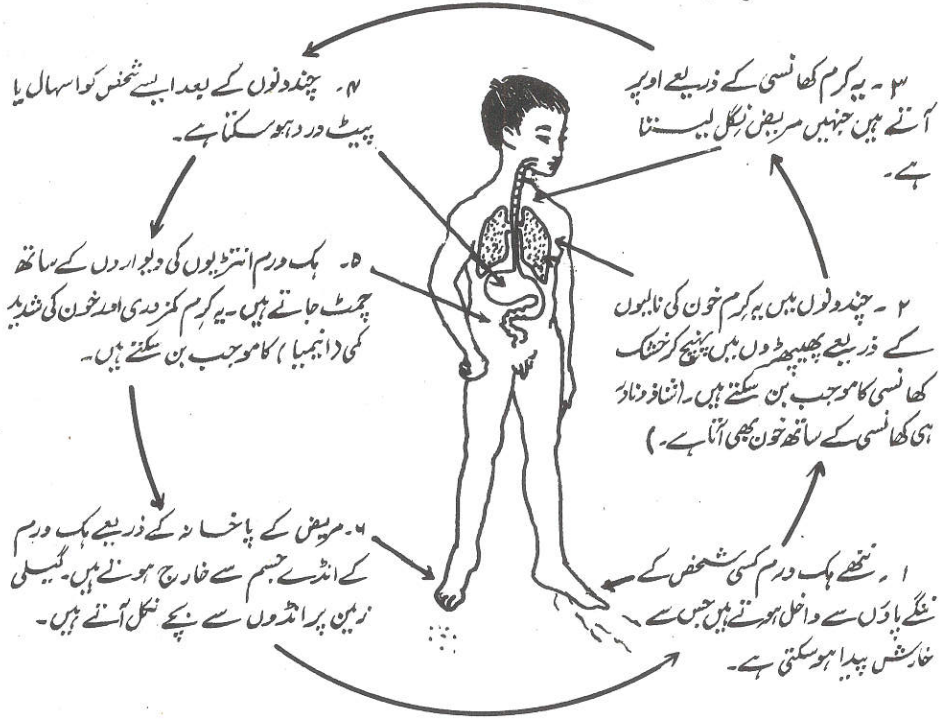
اگر کرم باعث تکلیف ہوں تو تھیا بنڈازول (Thiabendazole) یا مینڈازول (Mebendazole) لکھائیں۔ اما مستقیم (ڈھنڈری) باہر نکل آئے تو بچہ کو الٹا کر کر کے باہر نکلے ہوئے حصے پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ اس عمل سے یہ واپس اندر چلی جائے گی۔

ہک ورم

لمبائی: ایک سینٹی میٹر۔ رنگ: سرخ
ہک ورم عموماً پاخانہ میں نہیں دیکھے جاسکتے۔ ان کی موجودگی کا یقین کرنے کے لیے پاخانہ کا تجزیہ کروانا ضروری ہوتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہک ورم پھیلنے کا طریقہ



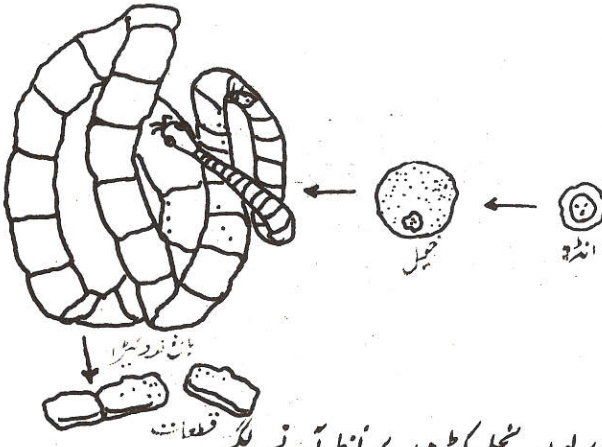
ہک ورم کی عفونت بچپن کی سب سے زیادہ نقصان دہ بیماری ثابت ہو سکتی ہے۔ جو بھی بچہ خون کی کمی (انیمیا) میں مبتلا ہو کر نہایت زرد ہو جائے یا مٹی کھانے لگے وہ ہک ورم کا حامل ہو سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو اس کے پانسانہ کا تجزیہ کروایا جانا چاہیے۔

علاج

تھیا بنڈازول (Thiabendazole)۔ میبندازول (Mebendazole)۔ ٹیٹرا کلورو اتھائلین (Tetrachloroethylene) (ٹی۔ سی۔ امی) یا بیضی نیم استعمال کریں۔ (خون کی کمی (انیمیا) کا علاج، فولاد سے بھرپور خوراکیں کھانے یا اگر ممکن ہو تو فولاد کی گولیاں کھانے سے کریں۔

ہک ورم کی روک تھام کریں! بیت الخلا بنا
کر استعمال کریں۔ بچوں کو تنگے پاؤں نہ پہنے دیں۔

کدو کیڑے

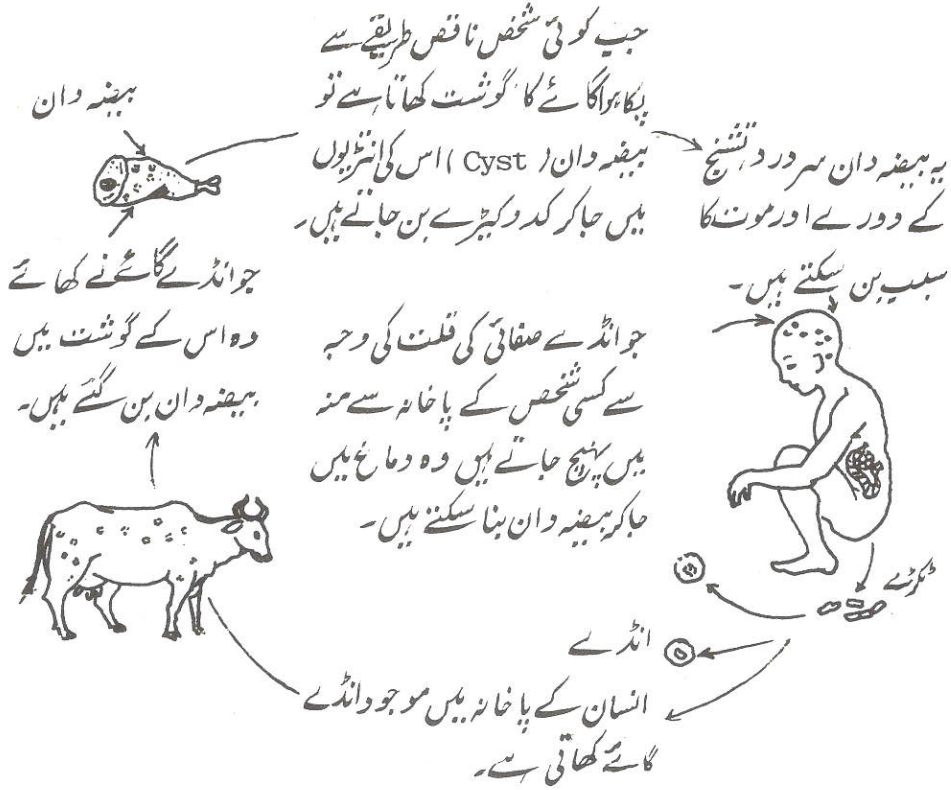


کدو کیڑے انٹرپوں میں
نشور نما پا کر کئی میٹر لمبے ہو
جاتے ہیں مگر جھوٹے، چھٹے
اور سفید ٹکڑے جو پاخانہ میں
پائے جاتے ہیں۔ عموماً ایک
سینیٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔
وقتاً فوقتاً شاید کوئی ٹکڑا انبات

خود بھی رینگ کر باہر آجاتے اور یوں نچلے کیڑوں پر نظر آنے لگے۔
لوگوں کو کدو کیڑے، گائے وغیرہ کا گوشت، جو اچھی طرح پکایا نہ گیا ہو، کھانے
سے پڑ جاتے ہیں۔ سوڑ کا گوشت خصوصاً قابل ذکر ہے۔

روک تھام

ہر قسم کا گوشت اچھی طرح پکانا چاہیے۔ یقین کر لیں کہ جھنٹے ہوئے گوشت کے
اندر کوئی حصہ بچا نہ رہے۔



صحت پر اثر

کدو کیڑے انٹریوں میں بعض اوقات معمولی پیٹ درد کے علاوہ چند اور مسائل
بھی پیدا کرتے ہیں۔

سب سے بڑا خطرہ اس وقت لاحق ہوتا ہے جب بیضہ دان (چھوٹی بھیلیاں
جن میں ننھے کرم ہوتے ہیں) کسی شخص کے دماغ میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہ اس وقت
ہوتا ہے جب انڈے مرہیں کے پاخانہ سے اس کے منہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ اسی وجہ
سے، جس کو بھی کدو کیڑے ہوں اسے صفائی کے بنیادی اصولوں پر بڑی احتیاط
سے عمل کرنا چاہیے اور جتنی جلد می ہو سکے علاج کروانا چاہیے۔

علاج

نیکلوسامائیڈ (Niclosamide) (ایومیسن Yomesan)، ڈائی کلوروفن (ڈیٹیلین)

(Dichlorophen) یا کوئائکرائین (Quinacrine) (مبپا کرین Mepacrine) یا (آٹا برائین Atabrine) کھائیں۔ ہدایات پر احتیاط سے عمل کریں۔

ٹرکینوسس (Trichinosis)

ٹرکینوسس کے کرم پاخانہ میں کبھی نظر نہیں آتے بلکہ انٹریوں میں دھنس کر پیٹھوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہ کرم بھی کدو کیڑوں کی طرح آلودہ یا غلط طریقہ سے پکا ہوا گوشت کھانے سے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

صحت پر اثر

آلودہ گوشت کھانے کی مقدار کے مطابق گوشت کھانے والے پر مختلف اثرات ہو سکتے ہیں۔ اگر گوشت کم مقدار میں کھایا جائے تو وہ کوئی اثر قبول نہیں کرتا۔ اگر مقدار زیادہ ہو تو وہ بیمار ہو کر مر بھی سکتا ہے۔ ایسا آلودہ گوشت کھانے والا شخص کھانے کے چند گھنٹے سے پانچ دن بعد یا تو اسہال میں مبتلا ہو جائے گا یا نہایت سخت بیمار پڑ جائے گا۔

تشویشناک حالتوں میں مریض کو مندرجہ ذیل علامات لاحق ہو سکتی ہیں۔

- پپکی کے ساتھ بخار
- اعصابی درد
- آنکھوں کے چوگرد سوزش اور بعض اوقات پاؤں کی سوزش۔
- جلد پر چھوٹی چھوٹی خراشیں (سیاہ یا نیلے دھبے)
- آنکھوں کی سفیدی سے خون بہنا۔
- تشویشناک حالتیں تین یا چار ہفتے تک رہ سکتی ہیں۔

علاج

فوراً طبی امداد حاصل کریں! تمھاری پینڈازول بھی کسی حد تک مفید ہے۔ کارٹیکو سٹرایڈز (Cortico-steroids) بھی مفید ہیں مگر یہ کارکن صحت یا ڈاکٹر کی

ہدایت پر ہی استعمال کریں۔

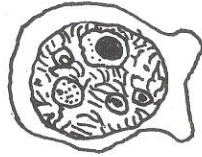
توجہ فرمائیں کہ

اگر بہت سارے لوگ ایک ہی جانور کا گوشت کھا کر بیمار پڑ جائیں تو ٹرکنوسس ہی کا شبہ کوں۔ یہ مرض خطرناک ہے! طبی امداد حاصل کریں۔

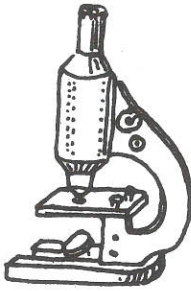
ٹرکنوسس کی روک تھام

اگر گوشت کھانا ہی سو تو صرف اچھی طرح پکایا ہوا گوشت کھائیں!

امیبا، خوردبین میں امیبا ایسا سے نظر آتا ہے۔



ایکسے



خوردبین

یہ کرم تو نہیں مگر چھوٹے چھوٹے جاندار یا طفیلی کیڑے ہیں جو صرف خوردبین ہی سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ خوردبین ایسا آلہ ہے جس میں چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی بڑی نظر آتی ہیں۔

امیبا کی نقل و حمل کا طریقہ

امیبا زدہ لوگوں کے پاخانہ میں ایسے ہزاروں طفیلی جاندار ہوتے ہیں۔ یہ جاندار ناقص حفظان صحت کی وجہ سے پینے کے پانی اور خوراک میں چلے جاتے ہیں۔ یوں دوسرے لوگ بھی ان کی زد میں آجاتے ہیں۔

امیبا کی عفونت کی نشانیاں

اکثر صحت مند لوگوں کے جسم میں امیبا ہوتے ہیں، مگر وہ ان سے بیمار نہیں جہاں ڈاکٹر نہیں

موتے۔ تاہم ایسے شدید اسہال یا پچیش (اسہال کے ساتھ خون آنا) کی ایک عام وجہ ہیں۔ یہ بات خصوصاً ان لوگوں کے متعلق ٹھیک ہے جو پیچارے پہلے ہی دوسری بیماریوں اور ناقص غذا بیت کی وجہ سے کمزور ہو چکے ہوں۔ کبھی کبھار ایسے جگر میں دردناک اور خطرناک پھوڑوں کے موجب بھی بنتے ہیں۔

مثالی امیبائی پچیش مندرجہ ذیل پر مشتمل ہوتے ہیں

- نو بتی اسہال (جو کبھی لگنے اور کبھی چھوڑ جاتے ہیں) بعض اوقات ان کے درمیانی وقفوں میں قبض ہو جاتا ہے۔
 - پیٹ میں اینٹھن (مروڑ) پڑنا اور بیت الخلا میں بار بار جانے کی حاجت محسوس ہوتا ہے شک پاخانہ بہت کم یا بالکل نہ آئے۔ یا صرف لیس دار رطوبت خارج ہو۔
 - بہت نرم (مگر عام طور پر پانی کی طرح تیلے نہیں) پاخانہ جس کے ساتھ بہت سارا لیس دار مادہ ہو۔ بعض اوقات اس پر خون کے دھبے بھی ہوتے ہیں۔
 - تشویشناک حالتوں میں بہت خون بہہ جانے کی وجہ سے مریض نہایت کمزور اور بیمار ہو سکتا ہے۔
 - عموماً بخار نہیں ہوتا۔
 - جن اسہال کے ساتھ خون آئے وہ ایسے یا بیکیٹیریہ کی وجہ سے لگتے ہیں۔ تاہم بیکیٹیریہ کی وجہ سے لگنے والے اسہال (شکید) نسبتاً زیادہ جلدی لاحق ہو جاتے ہیں۔ اس میں پاخانہ زیادہ ہوتا ہے اور تقریباً ہمیشہ بخار ہوتا ہے۔
- بالعموم

اسہال + خون + بخار = بیکیٹیریائی عفونت (شکیدہ)
اسہال + خون = ایسے

بعض اوقات خونی دستوں (اسہال) کی اور بھی وجوہات ہوتی ہیں۔ وجہ کا تعین پاخانے کے تجزیہ سے ہو سکتا ہے۔

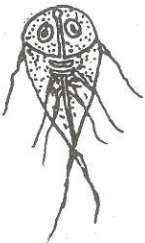
بعض اوقات ایسے جگر میں جا کر پھوڑا یا پیپٹ کی تھیلی سی بنا دیتے ہیں جس سے شکم کے دہنے بالائی حصے میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ درد سینے کی دہنی طرف پھیل سکتا ہے جو چلنے پر شدت اختیار کر جاتا ہے (اس کا موزانہ پتے کے درد، ورم جگر، اور صلابت جگر سے کریں) ان علامات کا حامل شخص اگر کھانسنے پر بھوری مائل بلغم خارج کرے تو امیبائی پھوڑا اس کے پھیپھڑے میں رس رہا ہے۔

علاج

- اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کر کے پاخانہ کا تجزیہ کرائیں۔
- آنتریوں کی معمولی سی امیبائی عفونت کا علاج صرف ٹیڑا سائیکلین یا اس کے ساتھ ڈی آوڈو ہائیڈراکسی کوئین (Diiodohydroxyquin) سے کیا جاسکتا ہے۔
- شدید پیچش یا امیبائی پھوڑے کے لیے ٹیڑا سائیکلین کو میٹرونائڈازول (Metronidazole) کے ساتھ کھائیں۔ اگر میٹرونائڈازول دستیاب نہ ہو تو کلورو کوئین استعمال کریں۔

روک تھام

بیت الخلا بنا کر استعمال کریں۔ پینے کے پانی کے ماخذ کو گندگی سے بچانے کی غرض سے صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔ امیبائی پیچش کی روک تھام کرنے کے لیے اچھا کھانا کھانا چاہیے۔ تیز تھکان اور نشہ سے دور رہنا بھی ضروری ہے۔



جیاردیا

جیاردیہ (Giardia)

جیاردیہ بھی ایسے ہی طرح کا خوردبینی طفیلی جاندار ہے جو آنتریوں میں رہتا اور خصوصاً بچوں میں اسہال کا عام موجب ہے۔ اسہال مزمن (پرانی) یا نوینی (کبھی لگنے اور کبھی چھوڑ جانے والے بھی ہو سکتے ہیں)۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جس شخص کو ایسے پیسے، بدبودار اور چھاگ والے اسہال لگے ہوں (بلبلوں سے بھرے ہوئے ہوں) مگر جن میں خون یا لیس دار مادہ نہ ہو وہ غالباً جیہ رڈیا کا مریض ہے۔ شکم ہوا (گلیس) سے پھولا ہوا اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ انٹریوں میں معمولی سی اینٹھنیں پڑ جاتی ہیں اور مریض بہت ہوا خارج کرتا ہے۔ اس حالت میں غمو ما بخار نہیں ہوتا۔

جیہ رڈیہ کی عفونتیں خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اچھی غذا مفید ہے۔ شدید حالتوں میں بہترین دوا میٹرونائیڈازول ہے۔ کیو نا کرین (Quinacrine) اور (آتابرین Atabrine) تو سستی ہیں مگر انہی کا رآمد نہیں۔

خون کے پتہ نما چٹے کیڑے (وشائع یا مشقات) (Flukes)

شکستو سومی آسس (Schistosomiasis) یا (Bilharzia بل ہارزیا) یہ ایک عفونت ہے جو خون کی نالیوں میں داخل ہونے والے کرم سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ دنیا کے صرف مخصوص علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ افریقہ کے کئی علاقے، مشرق وسطیٰ اور وسطی امریکہ کے حصوں میں عام ہے۔ جس علاقے میں یہ بیماری پائی جاتی ہے وہاں اگر کسی کے پیشاب میں خون آئے تو اسے فلوک کے انڈے دیکھنے یا معلوم کرنے کی غرض سے خوردبین کے ذریعہ اپنے پیشاب کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

نشانیاء

- سب سے عام نشانی پیشاب میں خون آنا ہے خصوصاً جب آخری قطرے نکالے جا رہے ہوں۔
- شکم کے پچھلے حصے اور ٹانگوں کے درمیان درد واقع ہوتا ہے یہ درد عموماً پیشاب کرنے کے بعد زیادہ شدید ہوتا ہے۔ شاید معمولی بخار اور خارش بھی ہو۔
- شاید کئی مہینوں یا سالوں کے بعد گردوں کو شدید نقصان پہنچے جو جسم کی عام خارش اور موت کا موجب بن سکتا ہے۔

علاج

اچھی غذا کھانا ضروری ہے۔ جن علاقوں میں یہ بیماری بہت عام ہے وہاں صرف شدید بیمار لوگوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ نیریڈازول (Niridazole) دیں۔ دوا کسی تجربہ کار کارکن صحت کی زیر ہدایت دی جانی چاہیے۔

روک تھام



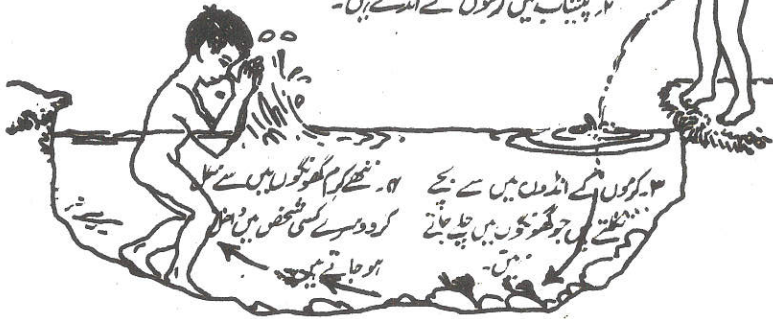
خون کے فلوک براہ راست ایک سے دوسرے شخص تک نہیں پہنچتے۔ ان کو اپنی زندگی کا کچھ حصہ ایک چھوٹے گھونگے (Snail) میں گوارنا پڑتا ہے۔

خون کے فلوک اس طرح پھیلنے ہیں

۵۔ اس طرح سے جو کوئی ایسے آلودہ پانی میں جہاں عفونت زدہ شخص نے پینا یا کیا ہو، تیز تلام جسم و عفونت ہے وہ بھی عفونت زدہ ہو جاتا ہے

۱۔ عفونت زدہ شخص پانی میں پینا کرتا ہے۔

۲۔ پینا میں کرموں کے انڈے ہیں۔



شکستہ سومی آکسس (کی روک تھام کرنے کے لیے) ہمیں چاہیے کہ گھونگے مارنے

اور عفونت زدہ لوگوں کا علاج کرنے والے پر دگرا موں کے ساتھ تعاون کریں۔ مگر سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ ہر ایک کو صرف بیت الخلا میں پیشاب کرنے کی عادت ڈالنی چاہیئے پانی کے قریب کبھی پیشاب نہیں کرنا چاہیئے۔
نوٹ:

ایک اور قسم کا فلوک آنتوں میں عفونت پیدا کرتا ہے اور خونی اسہال کا موجب بنتا ہے۔ پاخانے میں ان کرموں کے انڈے ہوتے ہیں۔ لہذا اس صورت میں مجبیت الخلا کا استعمال کرنا اور پینے والے پانی کے قریب، یا جہاں لوگ نہاتے ہیں، رفع حاجت قطعاً کرنا ضروری ہے۔

مدافعتی ادویہ اور حفاظتی ٹیکے

سادہ مگر یقینی تحفظ

حفاظتی ٹیکے بہت سی خطرناک بیماریوں کے خلاف تحفظ مہیا کرتے ہیں۔ اگر کارکن صحت آپ کے گاؤں میں حفاظتی ٹیکے نہیں لگاتے تو آپ اپنے بچوں کو قریب ترین مرکز صحت میں ٹیکے لگوانے کے لیے لے جائیں۔ تندرستی کے دوران حفاظتی ٹیکے لگوانا بیماری میں ٹیکے لگوانے بہتر ہے۔ حفاظتی ٹیکے عموماً مفت لگائے جاتے ہیں۔
۱۔ خناق، کالی کھانسی اور کزاز (تشیج) کے لیے ڈی۔ پی۔ ٹی کے ٹیکے مکمل تحفظ کے لیے بچے کو تین ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ پہلا : ٹیکہ دو ماہ کی عمر میں : دوسرا تین ماہ کی عمر میں اور تیسرا اس سے ایک سال بعد (مختلف ممالک مختلف اوقات استعمال کرتے ہیں)۔

۲۔ پولیو (بچوں کا فالج) تین ماہ تک بچہ کو ہر ماہ قطروں کی صورت میں دو اپلائی



پولیو کی مدافعتی دوا کے
قطرے میٹھے پوتے ہیں

جاتی ہے۔ بعض ممالک میں پولیو کی یہ حفاظتی دوا سب سے پہلے پیدائش کے تھوڑی دیر بعد بچہ کو دی جاتی ہے۔ دیگر ممالک میں جب بچہ دو مہینہ کا ہو جائے تب یہ دوا دیتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

قطرے دینے سے دو گھنٹے پہلے یا دو گھنٹے بعد میں بچے کو ماں کا دودھ بلانا چاہیے۔
۳۔ تپ دق کے لیے بی۔ سی۔ جی دینے کدھے کی جلد میں ایک ٹیکہ لگایا جاتا ہے۔
بچوں کو یہ ٹیکہ پیدائش پر یا اس کے بعد کسی بھی وقت لگائے جاسکتے ہیں۔ اگر گھر
کے کسی فرد کو پہلے ہی سے تپ دق ہو تو حفاظتی ٹیکہ جلد لگوانا خصوصاً ضروری ہوتا
ہے۔ ٹیکے سے ایک زخم سا پیدا ہو جاتا ہے جس سے داغ پڑ جاتا ہے۔

۴۔ تھمرہ کے لیے نو سے چودہ ماہ کی عمر تک صرف ایک ہی ٹیکہ درکار ہے۔
۵۔ کزاز (تشیخ) ۱۲ سال کی عمر سے بڑے بچوں اور بالغوں کے لیے سب سے
ضروری ٹیکہ کزاز کا ہے۔ تین ماہ تک ہر ماہ ایک ٹیکہ، پھر ایک سال کے بعد ایک
ٹیکہ اور پھر دس سال کے بعد ایک ٹیکہ۔ ہر ایک کو اور خصوصاً حاملہ خواتین کو کزاز
کے حفاظتی ٹیکے لگنے چاہئیں کیونکہ اس سے نومولود بچے کزاز (تشیخ) سے محفوظ رہتے ہیں۔
۶۔ چیچک۔ یہ ٹیکہ بائیں کندھے کی جلد میں لگایا جاتا ہے یہ پیدائش کے وقت یا
اس کے بعد کسی وقت بھی لگایا جاسکتا ہے۔ اس ٹیکے سے زخم بنتا چاہیے جس کا
داغ باقی رہ جاتا ہے۔ اس سے تھوڑا سا بخار بھی آتا ہے۔ بچوں کو زخم کھلنے سے
باز رکھیں۔ ایسے بچوں کے ناخن تراش کر رکھیں۔

بعض ملکوں پر ہیضہ، زرد بخار، کن پیڑوں، طاعون اور لاکڑے کاڑے کے حفاظتی ٹیکے بھی
دستیاب ہیں۔ عالمی ادارہ صحت خد ام (کوڑھ) اور بلیریا کے حفاظتی ٹیکے بھی تیار
کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔

اپنے بچوں کو وقت پر حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔ خیال
رکھیں کہ ہر ٹیکہ بلحاظ ترتیب لگے۔

بیماری اور چوٹ کی روک تھام کے دیگر طریقے

اس باب میں ہم نے انٹریوں اور دوسری عہدہ خیزوں کی روک تھام بذریعہ
ذاتی حفظان صحت، عوامی حفظان صحت اور حفاظتی ٹیکوں پر گفتگو کی ہے۔ اس پوری

کتاب میں آپ صحت مند جسم بنانے، غذا بیت سے بھر پور خوراک کھانے اور گھریلو علاج معالجوں اور جدید ادویہ کا عقل مندانہ استعمال کرنے سے بیماریوں اور چوڑوں کی روک تھام کرنے کے متعلق ہدایات پائیں گے۔

دیہی کارکن صحت کے تعارف میں ناقص صحت پیدا کرنے کی مٹامن حالتوں کو بدلنے کی غرض سے لوگوں کو متحد کرنے کے بارے میں خیالات پیش کیے گئے ہیں۔ باقی ابواب میں، جیسے کہ صحت کے مخصوص مسائل کا مفصل بیان کیا گیا ہے، آپ ان کی روک تھام کے متعلق بہت سی ہدایات پائیں گے۔ ان ہدایات پر عمل کرنے سے آپ اپنے گھر اور گاؤں کو قابل رہائش اور صحت افزا جگہیں بنا سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ تشویشناک بیماری اور قبل از وقت موت کی روک تھام کا بہترین طریقہ بروقت اور عقل مندانہ علاج ہے۔

جلد اور عقل مندانہ علاج، مدافعتی طب کا ایک اہم جزو ہے۔

اس باب کو ختم کرنے سے پہلے میں روک تھام کے چند پہلو، جو اگرچہ اس کتاب کے دیگر حصوں میں بھی حقوڑے بہت بیان کیے گئے ہیں مگر اس وقت خاص توجہ طلب ہیں، بیان کرنا چاہتا ہے۔

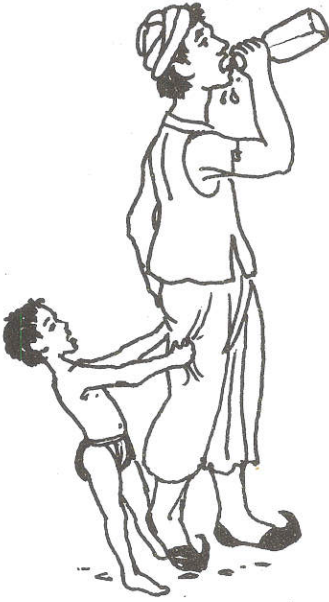
صحت پر اثر انداز ہونے والی عادات

لوگوں کی بعض عاداتیں نہ صرف ان کی اپنی صحت کے لیے مضر ہوتی ہیں بلکہ کسی نہ کسی طریقہ سے ان کے گرد و نواح کے لوگوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں۔ ایسی بہت سی عادات ترک کی جاسکتی ہیں۔ مگر سب سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ان عادات کو توڑنا یا چھوڑنا کیوں ضروری ہے۔

شراب نوشی

اگرچہ شراب نوشی بعض لوگوں کو وقتی یعنی عارضی خوشی فراہم کرتی ہے تاہم

جہاں ڈاکٹر نہیں



یہ عادات ایسے لوگوں کی بیویوں اور بچوں کے لیے وبال جان ثابت ہوتی ہے۔ کبھی کبھار تھوڑی بہت پینے سے شاید بظاہر زیادہ نقصان نہ لگے۔ مگر تھوڑی تھوڑی ہی سے زیادہ پینے کی لت پڑتی ہے۔ اس دینا کے بیشتر حصوں میں شراب پینے والوں کی بھی صحت کے اہم مسائل کی بنیادی وجہ شراب نوشی ہے۔ شراب نوشی نہ صرف شرابی کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے (صلابت جگر جیسی بیماریاں پیدا کرنے سے) بلکہ یہ خاندان اور معاشرے کے لیے بھی کئی لحاظ سے مضر ثابت ہوتی ہے۔ نشہ کی حالت میں

فیصلہ کرنے کی قوت، اور ہوش و حواس قائم نہ ہونے کی صورت میں خود داری اور غیر قصدی کھوجانے کی وجہ سے یہ بہت ناخوشی، تباہی، اور تشدد کا باعث بنتی ہے جس سے متاثر ہونے والے لوگ سب سے زیادہ قریبی عزیز ہوتا ہوتے ہیں۔

کننے والدین نے اپنی آخری کوڑی تک کو شراب پر خرچ کر دیا ہے جب کہ ان کے بچے بھوکے تھے؟ کننے امراض صرف اس وجہ سے لاحق ہوتے ہیں کیونکہ آدمی جو تھوڑا بہت پیسہ کماتا ہے اپنے خاندان کی حالت بدلنے کے لیے استعمال کرنے کی بجائے شراب پر خرچ کر دیتا ہے؟ کننے لوگ اپنے عزیزوں کو تکلیف دینے کی وجہ سے اپنے آپ سے متنفر ہو کر یاد بھولانے کے لیے "یا غم غلط کرتے" ہکے لیے ایک بار پھر شراب پی لیتے ہیں؟

جب کسی کو احساس ہو جاتا ہے کہ اس کے گرد و نواح کے لوگوں کی صحت اور خوشی کے لیے شراب نقصان دہ ہے تو اسے کیا کرنا چاہیے؟ پہلے اسے اعتراف کرنا چاہیے کہ اس کا مسئلہ شراب نوشی ہے۔ اس لیے اسے اپنی ذات اور دوسرے کے ساتھ دیانت دار ہونا ہوگا۔ بعض افراد شراب نوشی بند کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ اکثر اوقات شراب نوشی کرنے والے کو اپنے خاندان، دوستوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور دیگر حضرات سے، جو سمجھتے ہیں کہ اس عادت کو ترک کرنا مشکل ہو سکتا ہے، امداد سہارے اور حوصلہ افزائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ جو لوگ خود کبھی بڑے شرابی ہو کر تھے، نفع اور جہنوں نے یہ عادات ترک کر دی ہے، اکثر اوقات دوسروں کے، اس عادت سے نجات دلوانے میں بہترین دوست ثابت ہوتے ہیں۔

شراب نوشی ذاتی مسئلہ کم اور معاشرتی زیادہ ہے۔ اس نکتے کو پہچاننے والا معاشرہ تبدیلی لانے والوں کی حوصلہ افزائی کر کے قابل تحسین کردار ادا کر سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے معاشرے میں شراب کے غلط استعمال پر فکر مند ہوں تو ان مسائل پر گفتگو کرنے اور مناسب اقدام کے لیے ایک مجلس کا انتظام کریں۔

جب لوگ مل کو کام کرتے اور ایک دوسرے کی امداد اور سہارا بنتے ہیں تو بہت سارے مسائل حل کیے جاسکتے ہیں۔

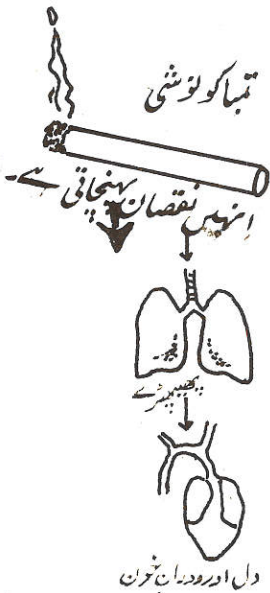
تبہ کو نوشی

تبہ کو نوشی آپ اور آپ کے خاندان کی صحت کے لیے مضر ہے کیونکہ:

۱۔ تبہ کو نوشی پھیپھڑوں اور ہونٹوں کے سرطان کے امکان کو بڑھاتی ہے۔ کوئی جتنی زیادہ تبہ کو نوشی کرے گا اس کے سرطان سے مرنے کے اتنے ہی زیادہ امکانات ہوں گے۔

۲۔ تبہ کو نوشی پھیپھڑوں کے تشویشناک امراض پیدا کرتی ہے جن میں ہوا کی نالیوں کی منہرمن (پرائی) سوزش، معدہ اور پھیپھڑوں کا ٹھیلہ اور دم بھی شامل ہیں۔ جن لوگوں کو یہ امراض پہلے سے ہی لاحق

جہاں ڈاکٹر نہیں



ہیں یا جن لوگوں کو دمر ہے، تمباکو نوشی ان کے لیے
مہلک ہے۔

۳۔ تمباکو نوشی معدے کے ناسور بڑھاتی اور مزید
خراب کرتی ہے۔



۴۔ جن بچوں کے والدین تمباکو نوشی کرتے ہیں انکو
تمباکو نوشی نہ کرنے والے لوگوں کے بچوں کی نسبت
نمو بنا اور دیگر تنفسی امراض زیادہ لاحق ہوتے ہیں۔

۵۔ تمباکو نوشی قلبی امراض اور سٹروک (Stroke)
سے دوچار ہونے یا ان کے باعث موت کے امکانات
بڑھاتی ہے۔



۶۔ دوران حمل تمباکو نوشی ماؤں کے بچے
غیر تمباکو نوشی ماؤں کے بچوں کی نسبت قدمے
چھوٹے ہوتے ہیں۔



۷۔ والدین، اساتذہ اکرام، کارکنانِ صحت اور دیگر
لوگ تمباکو نوشی حضرات بچوں اور نوجوانوں کے لیے

سہایت مضر صحت نمونہ پیش کرتے ہیں اور وہ ان میں تمباکو نوشی کی عادت کے امکانات
کا اضافہ کر دیتے ہیں۔

۸۔ تمباکو نوشی پر روپیہ صرف ہوتا ہے۔ لگتا تو یوں ہے جیسے بہت تھوڑا خرچ آتا
ہے، مگر جمع ہو کر یہ بہت بڑی رقم بن جاتی ہے۔ کسی غریب مالک میں بہت عزیز
لوگ تمباکو پر جو روپیہ خرچ کرتے ہیں، وہ اس رقم سے زیادہ ہوتا ہے جو ملک انفرادی
محافظ سے صحت کے پروگرام پر خرچ کرتے ہیں۔ اگر تمباکو پر خرچ ہونے والا پیسہ
خوراک پر خرچ کیا جائے تو بچے اور پورا خاندان زیادہ صحت مند ہو سکتے ہیں۔

دوسروں کو صحت مند دیکھنے کے خواہاں کی خود تمباکو نوشی نہیں کرنی چاہیے۔
مزید اسے چاہیے کہ تمباکو نوشی بند کرنے کے متعلق دوسروں کی حوصلہ افزائی
بھی کرے۔

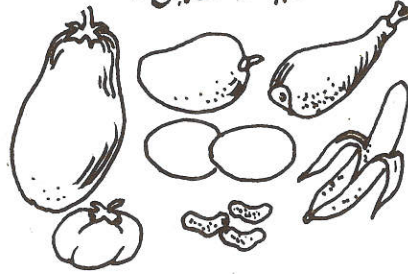
بوتلیں (بوتلیں، سوڈا واٹر، کوک، کوئلے وغیرہ)

بعض علاقوں میں یہ مشروبات بڑے مقبول عام ہیں۔ اکثر اوقات ماں ناقص غذا یافتہ بچے کے لیے ایسی بوتلیں خرید لیتی ہے جب کہ انہی پیسوں سے انڈے یا کوئی اور غذائیت سے بھرپور خوراک خریدنا ان سے کہیں بہتر تھا۔

اگر آپ اپنے بچوں کو تندرست و توانا رکھنا چاہتے ہیں مگر آپ کے پاس زیادہ پیسے نہ ہوں تو:
انہیں انڈے اور غذائیت سے بھرپور بوتلوں پر پیسہ ضائع نہ کریں۔
خوراک خرید کر کھلائیں۔



نہیں



ہاں

بوتلوں میں چینی کے سوا اور کوئی غذائی جزو نہیں ہوتا اتنی چینی پر خننے پیسے صرف ہوتے ہیں دراصل وہ اتنی ہنگامی نہیں ہوتی۔ جن بچوں کو بہت سی بوتلیں اور مسٹھائیاں کھلاتی جاتی ہیں ان کے دانت چھوٹی عمر ہی میں خراب ہو جاتے ہیں۔ بوتلیں تیز رفتاری بدھنمی اور معدے کے ناسور کے مریضوں کے لیے خصوصاً نقصان دہ ہیں۔
پھلوں سے تیار کردہ مشروب بوتلوں سے کہیں درجے بہتر، صحت افزا اور اکثر اوقات سستے بھی ہوتے ہیں۔

بچوں کو بوتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں۔

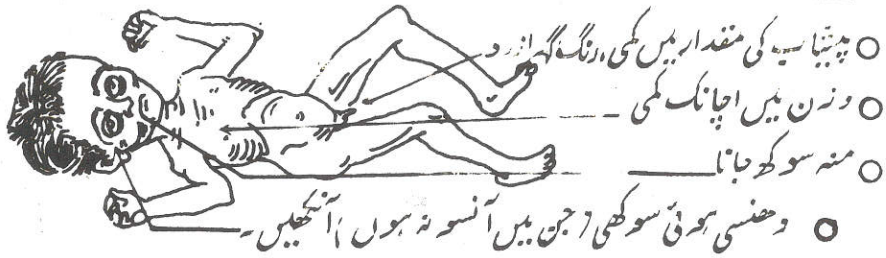
عام امراض

نابیدگی (جسم میں پانی کی کمی) Dehydration
 اکثر بچے اسہال میں مبتلا ہو کر اس لیے مر جاتے ہیں کیونکہ ان کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی کو نابیدگی کہتے ہیں۔
 نابیدگی تب ہوتی ہے جب جسم سے خارج ہونے والے پانی کی مقدار جسم میں داخل ہونے والے پانی کی مقدار سے زیادہ ہو۔ پانی کی یہ کمی شدید اسہال کی وجہ سے (خصوصاً جب نئے آتی ہو) ہے۔ یہ ایسی شدید بیماری ہے جس میں مریض کھانے پینے کے قابل نہیں ہوتا۔
 ہر عمر کے لوگ نابیدگی کا شکار ہو سکتے ہیں مگر یہ حالت بچوں میں جلدی پیدا ہوتی ہے۔ یہ ان کے لیے سب سے زیادہ خطرناک بھی ثابت ہوتی ہے۔

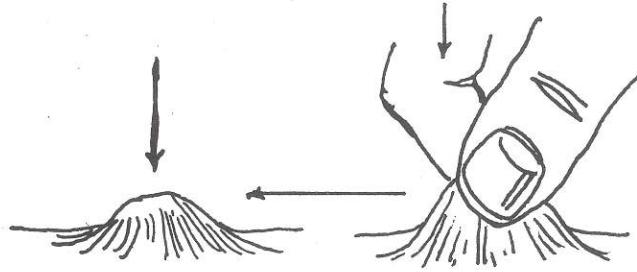
اسہال میں مبتلا بچوں کو نابیدگی کا خطرہ ہے۔

ہر شخص کا نابیدگی کی نشانیوں اور ردک محقق سے واقف ہونا ضروری ہے۔

نابیدگی کی نشائیاں



- چشما سب کی مقدار میں کمی، رنگ گہرا اور دھنسی
- وزن میں اچانک کمی
- منہ سوکھ جانا
- دھنسی ہوتی سوکھی (جن میں آنسو نہ ہوں) آنکھیں۔
- نوموود بچوں کا تالو اندر کی جانب دھنسی جانا۔
- جلد کی لچک اور کھینچ جانے کی خصوصیت کا کم یا ختم ہو جانا۔
- جلد کو اپنی دو آنکھوں سے ایسے اگر اٹھائی ہوئی جلد دوبارہ اپنی جگہ پر نہ گئے تو سمجھیں کہ بچہ نابیدگی
- اٹھائیں۔
- میں مبتلا ہو چکا ہے۔



شدید نابیدگی سے مندرجہ ذیل نشانیوں رونما ہو سکتی ہیں:

- تیز مگر کمزور نبض
- بخار
- تیز گہرے سانس
- تشنگ (دورے)

نابیدگی کا علاج اور روک تھام

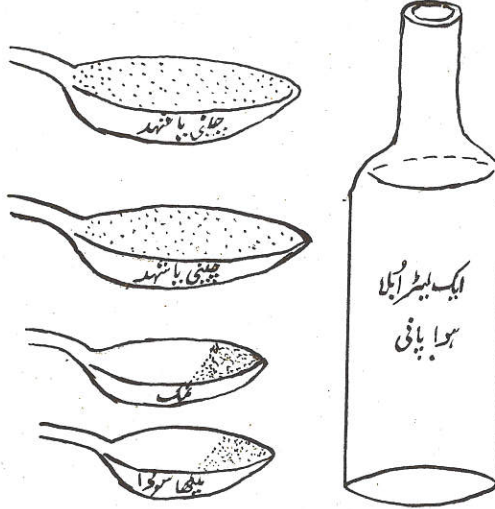
- نابیدگی میں مبتلا شخص کو بہت ساری مالتعات یعنی پانی، پھلوں کا رس، شور بہ وغیرہ پینے چاہئیں۔ تاہم نابیدگی شروع ہو جانے کا انتظار نہ کرتے رہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

● اگر اسہال کے مریض کو (چاہے اسے قے آتی ہو یا نہ) ابتدا ہی سے بہت ساری مائعیات اور جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب دینا شروع کر دیا جائے تو عموماً تابیدگی کو روکا جاسکتا ہے۔ یہ بات اسہال میں مبتلا بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔

● تابیدگی کی روک تھام اور علاج کیلئے جسم میں پانی کی مقدار بحال کرنے والا مندرجہ ذیل مشروب مفید ہے:

جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب



مندرجہ ذیل چیزیں ایک لیٹر
ابلے ہوئے پانی میں ڈالیں۔

○ ۲ چمچ چینی یا شہد
○ ۱/۲ چمچ نمک
○ ۱/۲ چمچ میٹھا سوڈا

نوٹ: اگر میٹھا سوڈا دستیاب
نہ ہو تو ۱/۲ چمچ نمک اور ڈال
لیں۔ چینی سے شہد بہتر ہے۔
اگر ہو سکے تو آدھ پیالہ مالٹے کا رس یا تھوڑا سا لیموں کا رس بھی
مشروب میں ملا لیں۔

جب تک تابیدگی میں مبتلا شخص حسب معمول پیشاب نہ کرنے لگے اسے دن رات ہر پانچ منٹ کے بعد اس مشروب کی چسکیاں لگوائیں۔ بالغ شخص کو ایک دن میں اس مشروب کچھ زیادہ لیٹروں کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ ننھے بچے کو ایک دن میں کم از کم ایک لیٹر چاہیئے۔

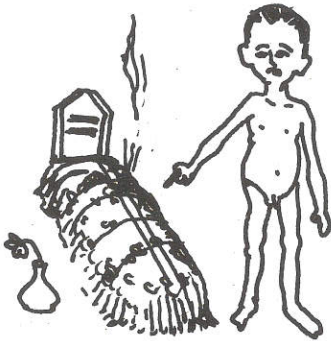
اگر مریض تھے کر رہا ہو تو بھی آپ اسے اس مشروب کی چکیاں لگوانے رہیں۔ اگر مریض نابیدگی درست کرنے والا یہ مشروب کافی مقدار میں نہ پنی سکے یا اگر وہ اسے ایٹھوں کے ذریعے خارج کر دے تو فوراً کسی کارکن صحت کی تلاش کریں جو اسے ورید دوز محلول دے سکے۔
نوٹ:

جب بھی ممکن ہو جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب چینی کی بجائے شہد سے تیار کریں۔ شہد میں سادہ چینی (گلوکوز) ہوتی ہے۔ اسے جسم آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔ شہد سے بہتر گلوکوز کا پاؤڈر ہے اگر کچھ بڑی طرح سے سٹو تغذیہ کا شکار ہو یا شدید اسہال میں مبتلا ہو تو مشروب کو گلوکوز یا شہد سے تیار کرنا خصوصاً ضروری ہوتا ہے۔ بعض علاقوں میں آپ جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا پہلے سے تیار شدہ نسخہ خرید سکتے ہیں۔ اس میں گلوکوز اور مختلف نمکیات کی صحیح مقدار شامل ہوتی ہے۔

اسہال اور پچش

جب کسی شخص کو پتلے پاخانے آتے ہوں تو کہتے ہیں کہ اسے اسہال یا دست لگے ہیں۔ اگر پاخانہ میں لمبے دار مادہ (بلغم) اور خون نظر آئے تو اسے پچش لاحق ہوتے ہیں۔ اسہال خفیف یا تشویشناک ہو سکتے ہیں۔ یہ یک لخت (اچانک) اور شدید یا مزمن (کئی دنوں تک رہنے والے) بھی ہو سکتے ہیں۔
نیکھ بچوں (خصوصاً ناقص غذا بیت یا فتنہ بچوں میں اسہال زیادہ عام اور خطرناک ہونے

ہیں۔



یہ بچہ اچھی خوراک کھانا رہا ہے
اس لیے اسے اسہال لگنے کے
امکانات کم ہیں۔ اگر اسے اسہال
لگ بھی جائیں تو بھی وہ بہت جلد
ٹھیک ہو جائے گا۔
یہ بچہ اچھی خوراک نہیں کھاتا رہا



جہاں ڈاکٹر نہیں

ہے۔ اس لیے اسے اسہال لگنے اور ان کی وجہ سے سر جانے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔
اسہال کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں۔ بعض اوقات ان کے لیے خاص علاج کی
ضرورت ہوتی ہے۔ اکثر اوقات اسہال کا علاج گھر پر ہی کیا جاسکتا ہے چاہے آپ ان کی
صحیح وجوہات سے واقف ہوں یا نہ۔

اسہال کی خاص وجوہات

- ۱ ناقض غذا؛ ناقض غذا پچھ کو کمزور کر
دہتی ہے۔ ایسے بچے کو دوسری
وجوہات سے اسہال زیادہ بار اور
زیادہ شدت سے لگتے ہیں۔
- ۲ وائرس ہفونٹ یا "انٹریول کا فلو"
(عموماً خفیف اسہال)
بیکٹیریا، امیبا، یا جبار ڈیا کی وجہ سے
پیدا ہونے والی انٹریول کی ہفونٹ
پیٹ کے ایڑے۔
- ۳ بیرونی ہفونٹس (کان کی ہفونٹس، ورم،
لوزنان، خسره، پیشانی ہفونٹس)
طبریا فالتسی بیرم (Falciparum)
- ۴ ایمپی سیلین (Ampicillin)
اور تیراسائیکلین (Tetracycline)
جیسی ادویہ سے پیدا ہونے والے
ضمنی اثرات۔
- ۵ بیرونی ہفونٹس (کان کی ہفونٹس، ورم،
لوزنان، خسره، پیشانی ہفونٹس)
طبریا فالتسی بیرم (Falciparum)
- ۶ طبریا فالتسی بیرم (Falciparum)
قسم کا۔ یہ افریقہ، ایشیا اور بحر اوقیانوس
کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔
- ۷ نہرہلی خوراک (گلہ سٹری خوراک)
نہرہلی خوراک (گلہ سٹری خوراک)
چکنی خوراک کھانا۔
- ۸ دودھ، ہضم نہ کر سکن؛ (خصوصاً ناقض غذا
یا ناقض غذا پچھ کو کمزور کر
دہتی ہے۔ ایسے بچے کو دوسری
وجوہات سے اسہال زیادہ بار اور
زیادہ شدت سے لگتے ہیں۔
- ۹ بچوں کو نئی خوراک مہضم کرنے میں
دقت۔
- ۱۰ بعض خوراکوں سے بیش حساسیت؛
بعض اوقات بچے گائے کے دودھ
یا دوسرے دودھ سے بھی بیش
حساس (الرجک) ہوتے ہیں۔
- ۱۱ ایمپی سیلین (Ampicillin)
اور تیراسائیکلین (Tetracycline)
جیسی ادویہ سے پیدا ہونے والے
ضمنی اثرات۔
- ۱۲ مسل، جلاب، خارش کرنے والے
یا نہرہلی پودے۔ بعض زہر۔
- ۱۳ زیادہ مقدار میں کچے پھل یا بجاری
چکنی خوراک کھانا۔

اسہال کی روک تھام

اگرچہ اسہال کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں تاہم عام ترین وجوہ عفونت اور ناقص غذا (سو تغذیہ) ہیں۔ ذاتی حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنے اور اچھی خوراک کھانے سے اسہال کو روکا جاسکتا ہے۔

اگر اسہال کا علاج صحیح طریقے سے کیا جائے تو ان سے مرنے والے بچوں کی تعداد کم ہو جائے گی۔



اچھی غذائیت بچوں کی نسبت، ناقص غذائیت بچوں کو اسہال لگنے اور ان سے مرنے کی شرح بہت زیادہ ہے۔ ناقص غذائیت کا نیز اسہال بذات خود ناقص غذائیت کا باعث بن سکتے ہیں۔ اگر ناقص غذائیت کی تکلیف پہلے ہی سے موجود ہو تو اسہال اسے بہت جلد بدتر کر دیتے ہیں۔

ناقص غذائیت اور اسہال کا "خبیث چکر" بہت سے بچوں کی جانیں لے لیتا ہے۔

ناقص غذائیت سے اسہال لگتے ہیں۔ اسہال سے ناقص غذائیت پیدا ہوتی ہے۔

نتیجتاً ایک ایسا خلیث چکر پیدا ہوتا ہے جس سے ہر مرض دوسرے کو بدتر کر دیتا ہے۔ اسی وجہ سے تو اچھی خوراک اسہال کی روک تھام کے لیے بہت ضروری ہے۔

اسہال کی روک تھام دراصل ناقص غذائیت کی روک تھام ہے۔ ناقص غذائیت کی روک تھام دراصل اسہال کی روک تھام ہے۔

بیماریوں کی روک تھام اور مقابلہ کرنے والی خوراکوں کے متعلق سیکھنے کے لیے گیارہواں باب پڑھیں۔

اسہال کی روک تھام کا انحصار اچھی خوراک اور صفائی پر ہے۔ گیارہویں باب میں ذاتی اور عوامی حفظانِ صحت سے متعلق بہت سی مفید ہدایات دی گئی ہیں جن میں بیتِ انحلال کا استعمال، صاف پانی کی اہمیت اور خوراک کو مکھیوں اور گندگی سے بچانا شامل ہے۔

شیر خوار بچوں کے اسہال کی روک تھام کے بارے چند ہدایات مندرجہ ذیل ہیں:

- بچہ کو بوتل کی بجائے ماں کا دودھ پلائیے؛ پہلے چار ماہ میں بچہ کو صرف ماں کا دودھ پلایا جانا چاہیے۔ ماں کا دودھ اسہال کی موجب عفونتوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ اگر بچے کو ماں کا دودھ پلانا ممکن نہ ہو تو اسے پیالے اور تھچ سے دودھ پلائیے۔ دودھ کی بوتل نہ استعمال کریں کیونکہ اسے صاف رکھنا نسبتاً زیادہ مشکل ہوتا ہے اور اس سے عفونت پیدا ہونے کے امکان بھی زیادہ ہیں۔



- جب آپ بچے کو نئی یا ٹھوس غذائیں دینا شروع کریں تو انہیں تھوڑی تھوڑی اور اچھی طرح مالیدہ کر کے کھلائیں۔ بچہ کے لیے نئی خوراک ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے اور اگر اسے ایک دم بہت ساری خوراک کھلا دی جائے تو اسے اسہال لگ جائیں گے۔
- بچہ کو صاف جگہ پر اور صاف ستھرا رکھیں۔ اسے منہ میں گندی چیزیں نہ ڈالنے دیں۔
- بچہ کو غیر ضروری ادویہ نہ دیں۔

اسہال کا علاج

اسہال کی بیشتر حالتوں کے لیے کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر اسہال شدید ہوں تو سب سے بڑا خطرہ نا بیداری کا ہے۔ اگر اسہال بہت دیر تک لاحق رہیں تو سب سے بڑا خطرہ ناقص غذائیت (سو تغذیہ) کا ہے۔ لہذا کافی مائعات پینا اور

اچھی خوراک کھانا علاج کے اہم ترین حصے ہیں۔ اسہال کی وجہ چاہے کچھ بھی ہو، مندرجہ ذیل باتیں ہمیشہ ملحوظ خاطر رکھیں:

۱۔ نابدیدگی کی روک تھام کر کے اسے قابو میں رکھیں۔ دست میں مبتلا شخص کو بہت ساری مائعیات پینی چاہئیں۔ اگر اسہال شدید ہوں نابدیدگی کی نشانیاں موجود ہوں تو مریض کو جسم میں پانی کی بجائی کا مشروب پلائیں۔ اگر وہ پینا نہ بھی چاہے تو بھی نرمی سے اسے پینے پر مجبور کریں۔ ہر چند منٹ بعد اسے کچھ گھونٹ لگوائیں۔

۲۔ مریض کی غذائی ضروریات پوری کریں۔ اسہال میں مبتلا شخص جتنی جلدی کھانا کھانے کے قابل ہو جائے تو اسے کھانا کھانا چاہیے کیونکہ کھانا اس کے لیے بڑا ضروری ہے۔ یہ بات چھوٹے بچوں اور پہلے ہی سے ناقص غذا ایت کے شکار اشخاص کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔

- اسہال میں مبتلا بچے کو ماں کا دودھ پینا چاہیے۔
- کم وزن اور نچے بچے، بے پتلے اور کمزور شخص کو اسہال کے دوران اور بعد میں بھی تن ساز اور توانائی بخش خوراکیں کھانے رہنا چاہیے۔ اگر وہ زیادہ بیمار ہونے یا الٹیاں کرنے کی وجہ سے کھانا کھانا بند کر دے تو جتنی جلدی وہ کھانے کے قابل ہو جائے اسے کھانا کھانا چاہیے۔ بے شک پہلے پہل کھانا کھانے سے اسے زیادہ بار بار پاخانہ آئے گا مگر اس سے اس کی جان بچ جائے گی۔
- اگر کسی کم وزن بچے کو لمبے عرصے تک اسہال لگے رہیں یا اگر اسے بار بار اسہال لگتے ہوں تو اسے لمبیاں سے بھر پور زیادہ خوراکیں دیں۔ اکثر اوقات کسی اور علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

● جب کسی بڑے بچے یا اچھی غذا یافتہ بالغ کو سخت اسہال لگ جائیں تو وہ صرف شوربوں اور جسم میں پانی کی بجائی کے مشروب کے استعمال سے ہی جلدی صحت یاب ہو سکتا ہے۔ تاہم اگر اسہال ایک دن سے زیادہ دیر تک رہیں تو اسے حسب معمول کھانا کھانا شروع کر دینا چاہیے۔

اسہال میں مبتلا شخص کی خوراک

جب فی جلدی مریض کھانے کے قابل ہو جائے
تو دایئیں طرف درج مشروبات کے علاوہ
اسے مندرجہ ذیل خوراکوں یا ان جیسی خوراکوں
سے متوازن کھانا چاہیے۔

توانائی فراہم کرنے والی خوراکیں
نن ساز خوراکیں

جب مریض الٹیاں کر رہا ہو یا
اتنا بیمار ہو کہ کھانا کھجی نہ کھا
سکے تو اسے مندرجہ ذیل
چیزیں پینی چاہئیں:

دودھ

چادلوں کا پانی (تیج)

انڈے یا لوبیہ کا شوربہ

جسم میں پانی کی بحالی کا

مشروب۔

• پکے یا پکائے ہوئے • دودھ (بعض اوقات یہ
کیلے۔ مسائل کا موجب بنتا

• کرارے بسکٹ (ہے)

• چاول • انڈے (ایلے)

• مکئی کی روٹی • لوبیہ، دالیں یا مٹر اچھی

• آلو • طرح پکائے ہوئے اور

• سیب کا مالیدہ • بھرتا کیے ہوئے

• پیتا

انہیں کھائیں نہ پئیں

• چکنائی میں پکایا ہوا • نشہ آور مشروبات

• کھانا • کسی بھی قسم کا سہل یا

• تیز تر کے والی • جلا بے۔

• خوراکیں

• چکنی یا روغنی خوراکیں

• بیشتر کچے پھل

اسہال اور دودھ

ننھے بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے۔ بچے کو اسہال کے دوران

جہاں ڈاکٹر نہیں

ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔ اس سے اسہال نہیں گتے بلکہ اس سے بچہ کمزور ست ہونے میں مدد ملتی ہے۔

گائے کا دودھ خشک کر لائی اترادودھ، اور ڈبوں میں بند دودھ اسہال میں مبتلا بچوں کے لیے لحمیات کا اچھا ماخذ ہے۔ تاہم اگر بچہ سستو تعدیہ کا شکار ہو تو اسے ہضم کرنے میں دقت کی وجہ سے مزید اسہال لگ سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو اسے مختوراً سا دودھ دوسری خوراکوں کے ساتھ ملا کر دیں۔ مگر یاد رکھیں کہ اسہال میں مبتلا ناص غذا یافتہ بچہ کو کافی لحمیات ضرور ملنی چاہئیں۔ لہذا اگر دودھ کم پلانا چاہتے تو انڈے کی زردی یا لوبیہ کو اچھی طرح پکا کر اس کا مٹھنا خوراک میں شامل کر لیں۔ لوبیہ کے پھٹکے اتار کر ابلانے اور اس کا مالیدہ بنا لینے سے لوبیہ زود ہضم ہو جاتا ہے لوبیہ کو گھی میں نہیں پکانا چاہیے۔

بچہ کی صحت بہتر ہونے کے ساتھ ساتھ وہ اسہال میں مبتلا ہوئے بغیر ہی زیادہ دودھ پینے کے قابل ہو جائے گا۔

اسہال کے لیے ادویہ

اکثر اسہال کے لیے دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ تاہم بعض حالتوں میں صحیح دوا استعمال کرنا نہایت ضروری ہے۔ اسہال کی بیشتر ادویہ کم اثر یا بالکل بے فائدہ ہوتی ہیں۔ بعض تو نقصان دہ بھی ہوتی ہیں۔

مندرجہ ذیل ادویہ اسہال کے علاج کے لیے استعمال نہ کریں

کولن (Kolin) اور پیکٹن (Pectin) والی (دافع اسہال ادویہ) مثلاً
کیو پیکٹیٹ (Kaopectate) اسہال کو روکتی اور پاخانہ سخت کرتی ہیں۔
مگر وہ نہ تو ناہیدگی کو ٹھیک کرتی ہیں اور نہ ہی عفونت کو قابو میں رکھتی
ہیں۔ بعض دافع اسہال ادویہ مثلاً ڈائی فینا کسی لیٹ Difenoxylate
(لوموتیل Lomotil) عفونتوں کو طویل تر کر دیتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



’دافع اسہال ادویہ‘ ’ڈھکن‘ کا کام کرتی
ہیں یعنی جس مواد کو خارج کر دیا جائے
چاہیے اسے اندر ہی روکے رکھتی ہیں۔



جن دافع اسہال ادویہ میں نیومائی سین (Neomycin) یا اسٹریپٹومیسین
شامل ہوں انہیں استعمال نہ کریں کیونکہ یہ ادویہ انٹریوں میں تکلیف پیدا
کر کے فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

ایسی کسلیں اور ڈیٹراسائیکلین جیسی جراثیم کش ادویہ اسہال کی بعض
حالتوں میں کارآمد ہیں مگر یہ ادویہ (چھوٹے بچوں میں) اسہال کا باعث
بھی ہو سکتی ہیں۔ اگر ان جراثیم کش دوائیوں کے استعمال کے تین دن بعد
اسہال بہتر ہونے کے بجائے بدتر ہو جائیں تو ان کا استعمال بند کریں۔
ممکن ہے کہ یہ جراثیم کش ادویہ ہی اسہال کی موجب ہوں۔

کلورمینی کول کے استعمال میں بھی بعض خطرات ہیں۔ اسے معمولی
اسہال کے لیے یا ایک ماہ سے کم عمر کے بچوں کے لیے استعمال نہیں کرنا
چاہیے۔

اسہال میں مبتلا اشخاص کو مسہل اور جلاب سرگز نہ دیں۔ ان سے مرض کی
شدت اور نابیدگی کا خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

مختلف حالتوں میں اسہال کا خاص علاج

اگرچہ اسہال کی بیشتر حالتوں کا علاج بہت ساری مائع اور غذائیت سے
بھرپور خوراک کھانے سے کیا جاسکتا ہے تاہم بعض اوقات خاص علاج کی بھی
ضرورت ہوتی ہے۔

علاج کرنے وقت یاد رکھیں کہ اسہال کی بعض حالتیں (خصوصاً چھوٹے بچوں
میں) آنت سے باہر کی عفونتوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ کان، حلق، اور پیشانی
نظام کی عفونتوں کا ہمیشہ بغور جائزہ لیں۔ اگر یہ عفونتیں موجود ہوں تو ان کا علاج
جہاں ڈاکٹر نہیں

کریں۔ نیز خسرو کی نشانیوں کا خیال رکھیں۔
 اگر بچے کو زکام کے ساتھ معمولی اسہال لگے ہوں تو یہ غالباً ”وائرس“ یا
 ”انٹریوں کے فلو“ کی وجہ سے لاحق ہیں کسی خاص علاج کی ضرورت نہیں۔ اسے بہت
 ساری مالتعات پلائیں۔

اسہال کی بعض مشکل حالتوں کے صحیح علاج کے لیے پاخانہ کے سختیز یا دہلے
 معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مگر عموماً صرف خاص سوال پوچھنے، پاخانہ دیکھنے
 اور بعض نشانیوں کی تلاش سے بھی آپ کافی کچھ جان سکتے ہیں۔ نشانیوں کی مدد سے
 علاج کرنے کے چند بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ بیمار کے بغیر چائیک خفیف (معمولی اسہال) (ایٹر معدہ) (آنت کا فلو) بہت
 ساری مالتعات پائیں۔ عموماً کسی خاص علاج کی ضرورت نہیں پڑتی۔ پائے
 روکنے کے لیے کیولن (Kaolin) اور پیکٹن (Pectin) کا آمیزہ استعمال کیا جا
 سکتا ہے۔ مگر یہ بھی ضروری نہیں ہے۔ یہ نابیدگی کو صحیح کرنے یا عفونت سے چھٹکارا
 حاصل کرنے میں کوئی مدد نہیں کرتا۔ لہذا اس پر پیسہ کیوں ضائع کیا جائے؟ یہ دوا
 بہت بیمار لوگوں یا ننھے بچوں کو ہرگز نہ دیں۔

● اگر مسئلہ شدید مروڑ (دردناک اینٹھن) کا ہو تو بیلادونا (Belladonna) جیسی
 کوئی دافع تشنج دوا استعمال کی جا سکتی ہے۔

۲۔ تفے کے ساتھ اسہال (بہت ساری وجوہات)

● اگر اسہال میں مبتلا شخص تفے بھی کرے تو نابیدگی کا
 خطرہ (خصوصاً چھوٹے بچوں میں) بڑھ جاتا ہے۔ اسے جسم
 میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب یا اس کی مریضی کا
 کوئی مشروب پلانا نہایت اہم ہے اسے ہر پانچ یا دس
 منٹ کے بعد چمکیاں لگوائیں۔ اگر تفے جلدی بند نہ ہو
 تو پرومیتھازین (Promethazine) یا اینٹی ہائپرٹینس



(Phenobarbital) جیسی دوا استعمال کریں۔

● اگر آپ تفے پر قابو نہ پاسکیں یا اگر نابیدگی مزید شدت اختیار کر جائے تو

جہاں ڈاکٹر نہیں

طبی امداد فوراً حاصل کیوں۔

۳۔ لیس دار مادہ (بلغم) اور خون کے ساتھ مزمن (اسہال)۔ بخار نہیں (ایسانی)
پیش ہونے کے امکان ہیں)

● ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) یا میٹرونیڈازول (Metronidazole)
یاد دلوں (سب سے بہتر) کو اکٹھا استعمال کریں۔ تجویز کردہ خوراک کے مطابق
دوا استعمال کریں۔ اگر علاج کے بعد بھی اسہال جاری رہیں تو طبی مشورہ حاصل کریں۔
۴۔ خون کے ساتھ یا خون کے بغیر، بخار کے ساتھ شدید اسہال (سیکسیرائیٹس)
ٹائیفائیڈ (میریا)۔

● اگر اسہال میں مبتلا شخص کو ایسا بخار ہو جو ناپیدگی کے علاج کے بعد چھ گھنٹے
سے زیادہ دیر تک رہے، اور مریض بڑا بیمار دکھائی دے، تو اسے ایپی سیلین
دیں۔ اگر یہ نہ ہو تو ٹیٹراسائیکلین دیں۔

اگر مریض کی حالت بہت خراب ہو اور ایپی سیلین یا ٹیٹراسائیکلین سے بھی
اس کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ اگر تپ محرقہ کی نشانیاں ظاہر ہوں
تو کلورم فینیکول کی تجویز کردہ خوراک دیں۔

● جہاں فالسیپارم (Falciparam) قسم کا میریا عام ہو وہاں بخار اور اسہال
میں مبتلا لوگوں کا علاج کلورو کوین (Chloroquine) سے کیا جانا چاہیے (خصوصاً
جب مریض کی تلی بڑھی ہوئی ہو)

۵۔ خون یا لیس دار مادے (بلغم) کے بغیر سبیلے، بدبودار اور جھاگ والے اسہال

● یہ جیار ڈیا یا شدید ناقص غذا بیت کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں (جیار ڈیا ایک
خور دینی طفیلی جاندار کو کہتے ہیں) ان دونوں میں سے وجہ کچھ بھی کیوں نہ ہو بہت
ساری مالتعات پینا، غذا بیت سے بھرپور خوراک کھانا، اور آرام کرنا ہی ضروری
علاج ہے۔ جیار ڈیا کی شدید عفونت کا علاج میٹرونیڈازول سے کیا جاسکتا
ہے۔ مپا کرین (Mepacrine) / آتابرین (Atabrine) سستی قہے مگر
کم موثر بھی ہے۔

۶۔ پرانے اسہال (جو بہت دیر تک لگے رہیں یا جو بار بار لگ جائیں)

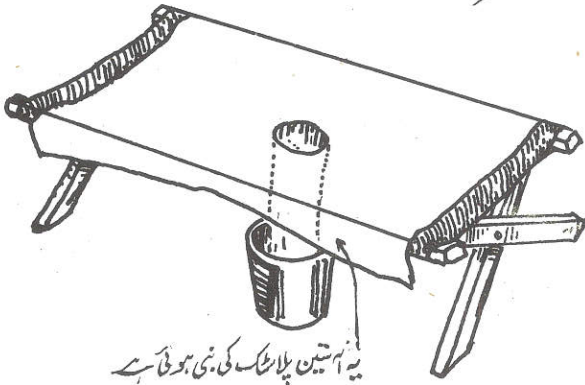
جہاں ڈاکٹر نہیں

● یہ عموماً ناقص غذایت اور بعض اوقات امیبا وغیرہ کی عفونتوں کے سبب سے پیدا ہوتے ہیں۔ بچے کو غذایت سے بھرپور زیادہ خوراک اور خصوصاً ٹیٹ سے بھرپور خوراک کھلائیے۔ اگر اسہال بھر بھی لگے رہیں تو طبی امداد حاصل کریں۔

۷۔ پیچ جیسے اسہال (ہیضہ ہا)

● پیچ جیسے اسہال ہیضہ کی نشانی ہیں۔ ہیضہ ایک خطرناک مرض ہے جو عموماً دہائی ملت اختیار کر لیتا ہے۔ اور عموماً نوجوانوں اور بالعموم میں شدید تر ہوتا ہے۔ نابیدگی شدید ترین صورت اختیار کرتی ہے۔ یہ خصوصاً جب ساتھ قے بھی آئے۔ نابیدگی کا مسلسل علاج کریں۔ نیز مریض کو ٹیٹر اسائیکلین کی دو گنی خوراک یا کلورم فینی کول کی ایک خوراک دیں۔ افسران صحت کو ہیضہ کی رپورٹ کریں۔ طبی امداد حاصل کریں۔

ہیضہ کے مریض کا بستر



شدید اسہال میں مبتلا شخص کے لیے اس طرح کا بستر بنایا جاسکتا ہے: وچیں کہ مریض کے جسم میں سے کتنا پانی خارج ہو رہا ہے۔ اس مقدار کو بحال کرنے کے لیے پانی کی مقدار

کی بحالی کے مشروب کی زیادہ مقدار پلائیں۔

اسہال میں مبتلا ننھے بچوں کی حفاظت

ننھے بچوں کے لیے اسہال خصوصاً خطرناک ہیں۔ اکثر اوقات دوا کی ضرورت نہیں پڑتی۔ تاہم چونکہ ننھے بچے نابیدگی کی وجہ سے موت کا شکار ہو سکتے ہیں اس لیے ان کے علاج میں خصوصاً احتیاط برتنی چاہیے۔



اسہال میں مبتلا بچے کو مان کا دودھ پلائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



اسہال میں مبتلا بچہ کو پانی کی
سکائی کا مشروب دیا جائے۔

- ماں کا دودھ پلاتے رہیں اور جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی چسکیاں بھی لگوائیں۔
- اگر تے بھی آئے تو ماں کا دودھ محفوظ محفوظی مقدار میں بار بار پلائیں۔ نیز ہر پانچ دس منٹ بعد پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی چسکیاں لگوائیں۔
- اگر ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو کسی دوسرے دودھ یا دودھ کی متبادل غذا (مثلاً سو یا بین کا دودھ) کو نصف مقدار کے ابلے ہوئے پانی میں ملا کر بچہ کو محفوظ محفوظ ا دیں۔ اگر دودھ سے اسہال اور اور شدید ہو جائیں تو کوئی اور لچھتی خوراک کھلائیں۔
- اگر بچہ کی عمر ایک ماہ سے کم ہو تو دوا دینے سے پہلے کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔ اگر بچہ بہت ہی بیمار ہو اور کوئی کارکن صحت بھی نہ ملے تو اسے ننگے بچوں کا شربت (Infant Syrup) (جس میں ایپی سیلین بھی روزانہ آدھا چھوٹا چمچ چار بار پلائیں۔ کوئی اور جراثیم کش (Antibiotic) دوا استعمال نہ کریں۔

اسہال کی کن حالتوں میں طبی امداد طلب کرنی چاہیے؟

- اسہال اور پیشخ خصوصاً چھوٹے بچوں کے لیے بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں مندرجہ ذیل حالتوں میں طبی امداد حاصل کریں:
- جب اسہال چار دن سے زیادہ دیر تک یا چھوٹے بچہ کو ایک دن سے زیادہ دیر تک شدت لگے رہیں اور بہتر نہ ہو رہے ہوں۔
- جب مریض تابیدگی کا شکار ہو اور تابیدگی شدت اختیار کر رہی ہو۔
- جب بچہ جو کچھ کھائے اسے قے کے ذریعے اگل دے یا کچھ بھی نہ کھائے۔
- جب بچہ کو تشنہ کے دورے پڑنے شروع ہو جائیں یا اس کا چہرہ اور پاؤں سوخ جائیں۔
- جب مریض (خصوصاً چھوٹے بچے یا عمر رسیدہ شخص) اسہال لگنے سے پہلے بہت بیمار، کمزور یا ستونعدیہ کا شکار ہو۔

○ جب پاخانہ میں بہت سا خون آتے چاہے اسہال معمولی ہی کیوں نہ ہوں۔
پاخانہ میں خون آنا نہایت خطرناک ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ساری مانتا تھا پتہ ملا۔ جس۔
نابیندگی کی روک ٹوک کون کر لیں گے نہ

جس میں پانی کی مقدار کی کمال کا مشروب ملائیں۔
تجربہ کی کی روک ٹوک اس گزشتہ بہشت ساری کا اکتفا اشارہ

عاقبت فخر سوسائتوں کی ایک ایک اور علامت کہیں جتنی جتنی صفتیں ہیں
 اگلے اس کے کہیں کوئی اور بھی طرح کوئی اور خوب بھلا طریقہ
 بھی نہیں بہتر نہیں کہہ مان کے دیکھ کے ساقی کوئی اور نہ تو
 خدا کا عارف نہ ہے

تک ناسید کی کاملاً شروع کرنے کے بعد چھ گھنٹے تک رازہ ویر
میں بیٹھا رہا ہے۔

۱۔ درون ملک الہی حسین وری

↑

ایسہا کے لیے ریٹرو اسلیمینٹ
Tetra (Cycline) اور / یا میٹرونائڈزول /
Metronidazole /

کوئی فرق نہیں پڑے

شفا یاب

معمولی اہمال کیسے کرتی کو راز دہی یا
کیونکہ Kādin کے سب سے
پیشین (pectin) کی

متھوینا کریم
Met-vinacrine

ہم کو کفر و بدعتی۔
 حرارتِ بڑھ جاتے ہے، اس وقت رُفقا بڑھتی
 کیا ہے محض کی نشانی ہیں؟ اس پر رُفقا بڑھتی

بہارِ افستہ

شفا یار

11

دوسٹھنک کورمفینی کول
Chloramphenicol

تشفایاب

کوئی فرق نہیں پڑا

نو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

قے

کئی لوگوں اور خصوصاً بچوں کا پیٹ خراب ہو جائے تو انہیں قے آتی ہے۔ یوماً اس کی کوئی وجہ معلوم نہیں کی جاسکتی۔ شاید معدہ یا آنت میں محفوظ اسادہ یا بخار ہو۔ اس طرح کی عام قے زیادہ خطرناک نہیں ہوتی اور خود بخود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے۔



قے بہت سے چھوٹے بڑے مسائل کی نشاندہی کر سکتی ہے۔ لہذا مریض کا مکمل معائنہ کرنا نہایت ضروری ہے۔ اکثر اوقات معدے یا آنت کی کسی تکلیف کے باعث قے آتی ہے۔ مثلاً کوئی عفونت ہو، خراب خوراک کی وجہ سے رہراؤ ہوگی، سول، (ورم زائدہ یا مسدود آنت) وغیرہ۔ نیز تیز بخار یا شدید درد پیدا کرنے والے ہر مرض کی وجہ سے الٹیاں آسکتی ہیں۔ ان امراض میں خصوصاً ملیریا، شدید ورم جگر، ورم لوزتان، کان درد، دماغ کی جھلیوں کا ورم، پیشانی عفونت، پت کی پھیلی کا درد اور آدھے سر کے درد شامل ہیں۔

قے میں خطرہ کی نشانیاں فوراً طبی امداد حاصل کریں!

- بے قابو اور بڑھتی ہوئی ناپیدگی۔
- چوبیس گھنٹے سے زیادہ دیر تک قے آنا۔
- شدت سے قے آنا، خصوصاً اگر تھے کارنگ گہرا سبز، بھورا ہوا اور پاخانہ کی طرح بدبودار ہو۔
- آنت میں مسلسل درد خصوصاً اگر رفع حاجت (پاخانہ) نہ کی جاسکے یا اگر مریض کے پیٹ پر کان لگانے سے گڑگڑاہٹ کی آواز اسٹانی تو دے (سول، رکاوٹ، ورم زائدہ)۔
- خون کی قے آنا (ناسور، صلابت جگر)

تھے پر قابو پانا

- شدید تھے کے دوران کچھ نہ کھائیں۔
 - نائیدگی کے لیے جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی اکثر چکیاں لگائیں۔
 - اگر تھے جلدی بند نہ ہو تو پیرامیتھازین (Promethazine) ، ڈائی فن ہائیڈر امین (Diphenhydramine) یا فینوباربیتال (Phenobarbital) کی طرح تھے پر قابو پانے والی کوئی دوا استعمال کریں۔
- یہ ادویہ اکثر گولیوں، شربتوں، ٹیکوں، اور شافٹل (نرم گولیاں جو پیٹھ کے راستے اندر دھکیل دی جاتی ہیں) کی صورت میں دستیاب ہوتی ہیں۔ گولیوں اور شربتوں کو بھی پیٹھ کے ذریعے چڑھایا جاسکتا ہے۔ گولی کو تھوڑے سے پانی میں پیس لیں۔ اس کو پیٹھ میں حفظہ دینے والے آلات یا سوئی کے بغیر سرخ کی مدد سے ڈال دیں۔

اگر ان ادویہ میں سے کوئی دوا کھانا مطلوب ہو تو اسے تھوڑے سے پانی کے ساتھ نگل لیا جانا چاہیے اور پانچ منٹ تک اور کچھ نہیں نگلنا چاہیے۔ تجویز کردہ خوراک (مقدار) سے زیادہ دوا ہرگز نہ دیں۔ نائیدگی بھٹیک ہو جانے اور حسب معمول پیشاب آنے تک دوسری خوراک نہ دیں۔ اگر شدید تھے یا اسہال منہ یا پیٹھ کے ذریعے دوا دینا ناممکن بنا دیں تو تھے کو قابو کرنے والی مندرجہ بالا ادویہ میں سے ایک کا ٹیکہ لگادیں۔ پیرامیتھازین سب سے زیادہ کارآمد ہے۔ دوا کی صحیح خوراک (مقدار) دینے میں احتیاط برتیں۔

سر درد اور آدھے سر کا درد



سر میکسیکو کا روایتی علاج

عام سر درد، کو آرام اور اسپرین سے دور کیا جاسکتا ہے۔ گرم پانی میں مچھوئے ہوئے کپڑے کو گردن کے پیچھے رکھنا اور گردن اور کندھوں کو نرمی سے ملنا اکثر باعث مدد ثابت ہوتا ہے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کچھ اور گھربو علاج معالجے بھی کار آمد معلوم ہوتے ہیں۔



بخار والی ہر بیماری کے ساتھ سر درد ہوتا ہے۔ اگر سر درد شدید ہو تو دماغ کی تھیلیوں کے درم کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔

بار بار لاحق ہونے والا سر درد کسی پرانی بیماری یا سٹونٹنڈیم کی علامت ہو سکتا ہے اچھا

کھانا اور کافی سونا بہت ضروری ہیں۔ اگر سر درد بند نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ آدھے سر کا درد شدید اور سخت تکلیف دہ قسم کا درد ہے جو اکثر اوقات صرٹ سر کی ایک طرف ہی ہوتا ہے۔ آدھے سر کا درد اکثر یا امیڈیوں یا سالوں کے وقفوں کے بعد لاحق ہو سکتا ہے۔

عموماً آدھے سر کا درد شروع ہونے سے پہلے نظر دھندلا جاتا ہے۔ عجیب سے روشنی دکھائی دیتی ہے اور ایک ہاتھ یا پاؤں سن ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد سر میں شدید درد اٹھتا ہے جو شاید کسی گھنٹوں یا دنوں تک جاری رہے۔ عموماً اس کے ساتھ قے آتی ہے۔ آدھے سر کا درد بہت تکلیف دہ مگر بے خطرہ ہوتا ہے۔ آدھے سر کے درد کو بند کرنے کے لیے پہلی ہی نشانی پر مندرجہ ذیل

اقدامات کریں:



اسپرین کی گولیاں



○ اسپرین کی دو گولیاں کھائیں۔
○ مدھم روشنی والی، پرسکون جگہ پر لیٹ جائیں۔

○ آرام اور پرسکون محسوس کرنے کی پوری کوشش کریں۔

○ اپنے مسئلہ کو بھول جانے کی کوشش کریں۔



○ آدھے سر کے شدید درد کے لیے پانی کے ساتھ ارگوٹامائن (Ergotamine) کی دو گولیاں کھائیں۔ پھر جب تک درد ختم نہ ہو جائے ہر آدھے گھنٹہ بعد ایک گولی کھائیں۔ تاہم ایک دن میں چھ سے زیادہ گولیاں نہ کھائیں۔



نزہ اور زکام

نزہ اور زکام عام وائرسس عفونتیں ہیں۔ یہی بہتی ناک، کھانسی، خراب گلے اور بعض اوقات بخار یا جوڑوں کے درد کا موجب بنتی ہیں۔ خصوصاً چھوٹے بچوں کو معمولی سہال بھی لگ سکتے ہیں۔

زکام اور نزہ عموماً خود بخود مٹیک ہو جاتے ہیں۔

پنسلین، ٹیسٹراسائیکلین یا کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال نہ کریں۔ ان سے کچھ فائدہ نہ ہوگا۔ نیز یہ نقصان کا باعث بن سکتی ہیں۔

● دافر مقدار میں پانی پیئیں اور کافی آرام کریں۔

● اسپرین یا ایسیٹامینوفین (Acetaminophen) بخار اتارنے اور جسم اور سر کے درد کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ زیادہ قیمت زکام کی گولیاں۔ اسپرین سے بہتر نہیں تو بیکہ پھر پیسہ کیوں ضائع کیا جائے؟

● کوئی خاص غذا درکار نہیں ہوتی۔ تاہم پھلوں کے رس خصوصاً مالٹے اور لیموں کا رس باعث مدد ہیں کیونکہ ان میں جراثیم کشی ہوتی ہے۔

زکام کی وجہ سے لگنے والی کھانسی اور بند ناک کے علاج کے لیے اگلے صفحات پڑھیے۔

اگر زکام یا نزہ ایک ہفتہ سے زیادہ دیر تک رہے یا اگر مریض کو بخار ہو اور کھانسی کے ذریعے بہت بلغم آتی ہو، سانس بہت اُتھلے اور تیز ہوں یا سینے میں درد ہو تو مریض کو ہوا کی نالیوں کی سوزش (Bronchitis) یا مونیا ہو سکتا ہے۔ کسی جراثیم کش دوا کی ضرورت ہے۔ زکام کے مریضوں میں بدل جانے کا خطرہ اور پیچیدگیوں کی تکالیف (مثلاً ہوا کی نالیوں کی پرانی سوزش) Chronic Bronchitis میں

جہاں ڈاکٹر نہیں

میں مبتلا لوگوں کو زیادہ ہوتا ہے۔
گلے کی خرابی اکثر زکام کا حصہ ہوتی ہے۔ اس کے لیے کسی خاص دوا کی ضرورت
تو نہیں پڑتی مگر گرم پانی سے غرارے کرنا باعث مدد ہوتا ہے۔ تاہم اگر گلے کی خرابی
تیز بخار کے ساتھ ایک دم شروع ہو تو یہ گلے کی خاص خرابی ہے۔ اس کے لیے
خاص علاج کی ضرورت ہے۔

زکام کی روک تھام

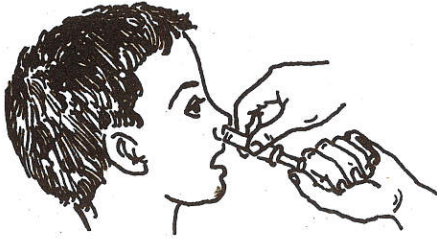
- مناسب آرام اور اچھا کھانا زکام کی روک تھام میں باعث مدد ہیں۔ مائٹے،
ٹماٹر اور دیگر پھل (جن میں جیاتین سی ہو) کھانا بھی باعث مدد ہے۔
- عام خیال کے برعکس بھیگنے یا سردی لگنے سے زکام نہیں لگتا۔ زکام میں مبتلا
دوسرے لوگوں سے زکام لگتا ہے جو چھینک کے ذریعہ ہوا میں وائرس بکھیر دیتے
ہیں۔
- زکام کو پھیلنے سے روکنے کے لیے زکام میں مبتلا شخص کو الگ سونا چاہیے۔
نیز نچے بچوں کو محفوظ رکھنے کی غرض سے خصوصاً "دور رکھا جانا چاہیے۔ کھانسنے اور
چھینکنے وقت مریض کو اپنا منہ ڈھانپ لینا چاہیے۔
- زکام کو کان درو میں بدل جانے سے روکنے کے لیے آپ ناک سنکھے کی بجائے
رومال سے صاف کریں۔ بچوں کو بھی ایسا ہی کرنے کی عادت ڈالیں۔

بہتی اور جمی ہوئی ناک

بہتی یا جمی ہوئی ناک زکام یا ہیپس حساسیت کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ ناک سے
اٹی ہوئی ناک بچوں میں کان کی عفونت اور بالعموم میں ناک کی خلاتی تالیوں کے مسائل
پیدا کر سکتی ہے۔

ناک سے اٹی ہوئی ناک کو صاف کرنے کے لیے مندرجہ
اقدامات پر عمل کریں:

جہاں ڈاکٹر نہیں



۱۔ بچوں کی ناک میں سے سرخ کے ذریعے یعنی پچکاری کی مدد سے، ناک کو بڑی احتیاط سے اس طرح نکالیں۔

۲۔ بڑے بچے اور بالغ اپنی ہتھیلی پر تھوڑا سا نمکین پانی ڈال کر اسے (سٹرکیس) ناک میں کھینچیں۔ تو جابجا مواد پتلا ہو کر باہر نکل آئے گا۔



۳۔ بھاپ میں سانس لینا بھی مسدود (بند) ناک کو صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔

۴۔ بند یا بہتی ہوئی ناک کو سونے کی بجائے رومال سے صاف کریں۔ ناک سونے سے کان اور ناک کی خلا کی نالیوں (Sinus) کی عفونتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔
۵۔ جن لوگوں کو زکام کے بعد اکثر کان کی عفونت یا ناک سے نیچے خلاء کی نالیوں کی تکلیف لاحق ہو جائے وہ ان مسائل کی روک تھام فینیل فرین (Phenyle phrine) جیسی ادویہ کے استعمال سے کر سکتے ہیں (یہ دوا دافع ابخاد ہے)۔ لیکن پانی کو سانس کے ذریعے نفعوں میں داخل کرنے کے بعد متذکرہ قطرات اس طرح ڈالیں:



سر کو ایک طرف کر کے نچلے تھخنے میں دو یا تین قطرے ڈالیں۔ چند منٹ کے بعد دوسری طرف بھی یہی عمل دہرائیں۔ احتیاط: ناک کا ابخاد دور کرنے والے قطرے تین دن تک روزانہ تین بار سے زیادہ دیر تک استعمال نہ کریں۔

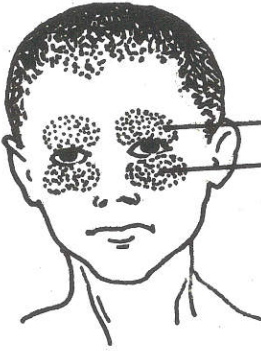
ناک کا انجماد دور کرنے والا کوئی شربت (جس میں فینل فرین Phenylephrine) یا (اسی طرح کی کوئی چیز ملی ہو) بھی کارآمد ہو سکتی ہے۔

ناک کے نیچے کی خلائی نالیوں اور کان کی عفونتوں کی روک تھام کے لیے ناک کو سنکے کی بجائے رومال سے صاف کریں۔

ناک کے نیچے خلائی نالیوں کی تکلیف (سائی نس کی تکلیف)

یہ ناک کی ہڈی کے نیچے کی خلائی نالیوں کا ایک شدید اور پرانا مرض ہے۔

نشانیوں



- آنکھوں کے اوپر اور نیچے چہرہ میں درد (ہڈیوں کو آہستہ سے چھونے یا چھینکنے سے درد بڑھ جاتا ہے)
- پیپ اور ناک سے اٹی ہوئی ناک۔ یہ مواد بدبو دار بھی ہو سکتا ہے
- بخار (بعض اوقات)

علاج

- ناک کے ذریعہ ٹھوڑا سا نمکین پانی اندر کھینچیں (نٹریکس)۔
- چہرے پر گرم گدیاں رکھیں۔
- فینل فرین (Phenylephrine) (نیو سنفرین Neo-Synephrine) جیسی ناک کی دافع انجماد دویہ کے قطرے ناک میں ڈالیں۔
- جیٹراسائیکلین، ایپی سیلین یا پینسلین کی طرح کی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ اگر مریض کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

اگر آپ کو زکام لگ جائے یا آپ کی ناک مواد سے بند ہو جائے تو اسے صاف رکھنے کی کوشش کریں۔

موسمی بخار

یہ نزلے زکام کا بخار ہے جو اگست اور ستمبر میں گھاس پات کے گلنے سڑنے سے پیدا ہوتا ہے۔



ہوا میں موجود کسی چیز کو سانس کے ذریعہ اندر لے لینے کی وجہ سے ناک بہنا اور آنکھیں دکھنا شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ دراصل جسم کا بیش حساسی رد عمل ہوتا ہے۔ یہی موسمی بخار ہے۔

علاج

کلور فنی رامائین (Chlorpheniramine) جیسا کوئی بیش حساسیت کا تریاق (اینٹی ہسٹامین) استعمال کریں۔ ڈائی من ہسٹارینٹ (Dimenhydrinate) (ڈراما مائین) (Dramamine) (جسے عموماً مرین) رفتار کے لیے استعمال کیا جاتا ہے) بھی کار آمد ہے۔

روک تھام

اس رد عمل کا سبب معلوم کریں (مثال کے طور پر، گرد، مرغیوں کے پر، گل زیرہ، پھپھوندی وغیرہ) ان سے دور رہیں۔

بیش حساسی رد عمل

بیش حساسیت، ایک نخل یا رد عمل کا نام ہے جو صرف مخصوص لوگوں پر اثر کرتا ہے۔ بیش حساسیت پیدا کرنے والی چیزیں مندرجہ ذیل طریقوں سے جسم میں داخل ہوتی ہیں:

● سانس کے ذریعے سے

● کھانے سے

● پینے سے

● ٹیکے سے

● یہ چیزیں جلد سے چھو جاتے سے۔

بیش حساسی رد عمل میں، جو بہت معمولی یا شدید بھی ہو سکتا ہے، مندرجہ ذیل

شامل ہیں:

○ خارش کے موجب دانے "تر پھڑ" یا چھپکھپکا دانے

○ بہتی ناک اور دھکتی آنکھیں

○ حلق میں سہجائیاں۔ سانس آنے میں دقت، یا دمہ

○ بیش حساسی صدمہ

○ اسہال (ایسے بچوں کو جو دودھ سے بیش حساس ہوں۔ اسہال کی ایک نادر وجہ)

بیش حساسیت عفونت نہیں ہے اور نہ ہی یہ ایک شخص سے دوسرے کو لگ

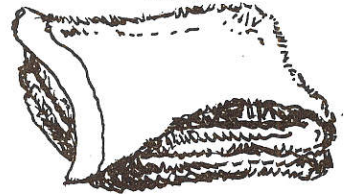
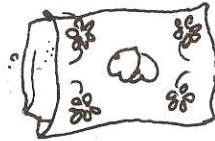
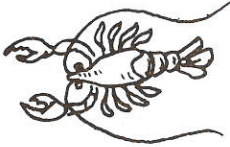
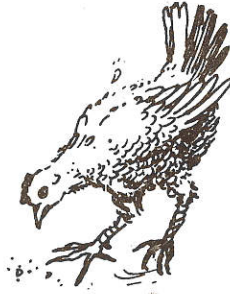
سکتی ہے۔ تاہم بیش حساس والدین کے بچوں میں بھی بیش حساسیت کا رجحان پایا جاتا ہے۔

اکثر بیش حساس لوگ مخصوص موسموں میں ———— یا جب کبھی وہ ان چیزوں کی زد میں آجائیں، جو ان کے لیے باعث تکلیف ہیں، تو زیادہ تکلیف اٹھاتے ہیں۔ بیش حساسیت رد عمل کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

جہاں ڈاکٹر نہیں

گرد

بعض پھولوں اور گھاس مرغیوں کے پر کا گل نہیرہ



مخصوص قسم کے کھانے،
مچھلیاں، شراب وغیرہ۔
بعض دوائیوں خصوصاً پنسلین اور گھوٹے
کے خوناب (BLOOD SERUM) کے
ٹیکے۔

پھپھوندی لگے ہوئے کھل
یا کپڑے

پروں کے تیکے

بلیوں اور دوسرے جانوروں کے بال



دھ



سانس لینے کے لیے بیٹھنا پڑتا ہے

دھ میں مبتلا شخص کو سانس پھول جانے کے
دورے پڑتے ہیں۔ خصوصاً جب سانس باہر نکالا جا
رہا ہو تو سائیں سائیں کی آواز سنیں۔ جب مریض سانس
اندھ لیتا ہے تو اس کی ہنسل کی ہڈی کے پیچھے کی اور
پسیوں کے درمیان کی جلد اندر دھنس جاتی ہے۔ اگر
مریض کافی ہوا اندر نہ لے سکے تو اس کے ناخن اور

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوتے پہلے ہو جاتے ہیں اور اس کی گردن کی وریدوں پھول جاتی ہیں۔ اسے عموماً بخار
تہیں ہوتا۔

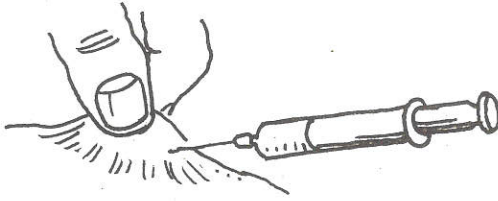
درم عموماً بچپن ہی میں شروع ہوتا ہے اور پوری زندگی کا روگ بن جاتا ہے۔ اگرچہ
یہ متعدی مرض نہیں مگر بہرین کے تشدد اور بچوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ مرض موسمی
ہے اور رات کو شدت اختیار کر لیتا ہے۔ جو لوگ برسوں تک درم میں مبتلا رہے ہوں
ان کو امفیسم (Pneumonia) کا ڈھیلا درم (Emphysema) لاحق ہو سکتا ہے بچوں
میں عموماً زکام سے درم شروع ہوتا ہے۔ بعض اشخاص میں اعصابی فکر یا پریشانی
بھی درم کے دورے کا باعث بن سکتی ہے۔

علاج

اگر درم گھر کے اندر زیادہ شدت اختیار کرے تو مرین کو باہر کسی ایسی جگہ چلے
جانا چاہیے جہاں ہوا صاف ترین ہو۔ چمکون رہیں اور مرین سے نرم برتاؤ کریں۔
اس کی حوصلہ افزائی کرنا مفید ثابت ہوگا۔
مرین کو دافر مقدار میں مالت پلائیں۔ یہ بلغم (لیس دار مادہ) کو پتلا کر دیتی
ہیں۔ یوں سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے۔ آبی بخارات میں سانس لینا بھی باعث
مدد ہے۔

معمولی دورے کے لیے ایفی ڈرین (Ephedrine) یا تھیوفانی لین (Theophylline)
استعمال کریں۔

اگر درم کا دورہ خصوصاً شدید ہو تو ایڈرینالین (Adrenalin) کا ٹیکہ لگائیں۔
بالغوں کے لیے ہر شیشی (Ampule) اور بچوں کے لیے ٹیکہ کی ہر شیشی
استعمال کریں۔



ایڈرینالین کا ٹیکہ جلد کے بالکل نیچے لگائیں۔

اس مقدار کے
ٹیکے حسب ضرورت
آدھے آدھے گھنٹے بعد
لگائے جاسکتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ اگر مریض کو بخار ہو یا اگر دورہ تبین دن سے زیادہ دیر تک رہے تو ٹیڑا نکلیں
کیپسول یا ریچھرو مائی سین کے کیپسول دیں۔

○ بعض اوقات منہ بھی دم کے موجب ہوتے ہیں۔ اگر آپ سوچتے ہیں کہ منہ میں
تو دم میں مبتلا بچوں کو پیپرازیل (Piperazine) یا کمبانٹرائن (Combantrin)
کھلائیں۔

○ اگر مریض کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

دم کے مریض کو ایسی چیزیں کھانے اور ایسی آب و ہوا میں سانس لینے سے
باز رہنا چاہیے۔ جو دوروں کا باعث بنیں۔ گھریا کاروبار کی جگہ صاف رکھی جانی چاہیے۔
مریخوں اور دیگر جانوروں کو گھر میں نہ جانے دیں۔ بستر کو ہوا لگنے کے لیے دھوپ
میں ڈالیں۔

بعض اوقات کھلی قضا میں باہر سونا باعث مدد ہوتا ہے۔ دم کے مریضوں کی
حالت صحت افزا اور صاف ستھری ہوا والے مقامات پر جانے سے بہتر ہو سکتی
ہے۔

تبا کو نوشی دم کو بدتر اور پیہیدھڑوں کو تباہ کرتی ہے!

اس لیے

تبا کو نوشی ہرگز نہ کریں!

کھانسی

کھانسی بذات خود کوئی بیماری نہیں ہے تاہم یہ بہت سی ایسی بیماریوں کی
جہاں ڈاکٹر نہیں

نشاندہی کرتی ہے جو حلق، پھیپھڑوں یا ہوا کی نالیوں (ہوا کی یہ نالیاں پھیپھڑوں میں
حال کی طرح پھیلی ہیں) کو متاثر کرتی ہیں۔ مندرجہ ذیل مسائل مختلف اقسام کی کھانسی
کے موجب ہیں :

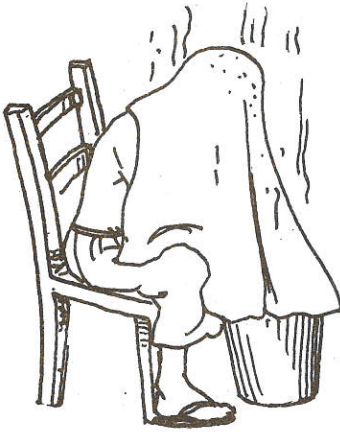
سینا ہرٹ اور خرخراہٹ والی کھانسی۔ اس کے ساتھ سانس لینے میں وقت ہوتی ہے۔ ○ دم ○ کالی کھانسی ○ خناق ○ دل کی بیماری۔	بہت ساری باکم بلغم کے ساتھ کھانسی۔ ○ ہوا کی نالیوں کا ورم ابرانکائیٹس Bronchitis ○ ٹونیا ○ دم	سوکھی کھانسی جس کے ساتھ بلغم بہت تھوڑی یا بالکل نہیں آتی : ○ زکام یا زلہ۔ ○ پھیپھڑوں میں سے کرم گزر گئے وقت۔ ○ خسرہ ○ تنباکو نوشیوں کی کھانسی
--	---	--

خون کھانسی ○ تپ دق ○ ٹونیا (زرد، سبز یا خون سے رنگی ہوئی بلغم) ○ کرموں کی شدید عفونت	مزمن یا پرانی کھانسی ○ تپ دق ○ تنباکو نوشیوں یا کانوں میں کام کرنے والوں کی کھانسی ○ دم (بار بار آنے والے دورے) ○ پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں کا مزمن ورم ○ پھیپھڑوں کا ڈھیلا ورم
--	--

نظام تنفس کو صاف کرنے اور حلق یا پھیپھڑوں میں سے بلغم ایس وار
سادہ جس میں پیپ ملی ہوئی ہو، اور جراثیم نکالنے کا قدرتی طریقہ کھانسی ہے۔ لہذا
جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر کھانسی کے ساتھ بلغم آئے تو کھانسی کو روکنے کے لیے دوا نہ کھائیں بلکہ بلغم کو آزاد کرنے اور اسے باہر نکالنے کی تدبیر کریں۔

کھانسی کا علاج

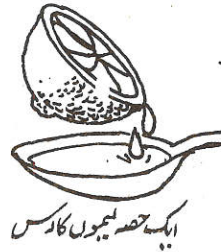


۱۔ بلغم خارج کرنے اور ہر قسم کی کھانسی کو کم کرنے کے لیے دافر مقدار میں پانی پیئیں۔ یہ ہر دوا سے بہتر ہے۔ (تاہم پوٹاشیم آیوڈائیڈ (Potassium Iodine) باعث

مدد ہے)

بھاپ میں سانس لیں۔ اپنے سامنے پانی کی بالٹی رکھ کر کرسی پر بیٹھ جائیں۔ سر پر

چادر ڈال لیں اور اس چادر سے بالٹی کو ڈھانپ لیں تاکہ آپ اوپر اٹھنے والے بخارات میں سانس لے سکیں۔ یہ عمل دن میں کئی بار کریں۔ بعض لوگ پانی میں پوٹیم یا سفیدے کے پتے ڈال لیتے ہیں تاہم گرم پانی بذات خود بھی اتنا ہی کارآمد ہے۔ ۲۔ ہر قسم کی کھانسی (خصوصاً خشک کھانسی) کے لیے مندرجہ ذیل شربت پلایا جاسکتا ہے:



ایک حصہ لیموں کا رس

ایک حصہ شہد

ہر دو بائین گھنٹے کے بعد ایک چمچی پلایں۔

۳۔ ایسی شدید خشک کھانسی کے لیے جو سونے نہ دے، کوڈین (Codeine) ملا

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوا شربت یا کورل ہائیڈریٹ (Chloralhydrate) کا آمیزہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کوڈین (Codeine) ملی ہوئی اسپیرین یا صرف اسپیرین ہی باعث مدد ہے۔ اگر کھانسی کے ساتھ بہت ساری بلغم یا خراہٹ کی آواز آئے، تو کوڈین استعمال نہ کریں۔

۴۔ خراہٹ یا سنناہٹ کی آواز والی کھانسی کے لیے کتاب ہدایں درمہ، حل کے مرض وغیرہ کے عنوان پڑھیں۔

۵۔ کھانسی کا سبب معلوم کر کے اس کا علاج کریں۔ اگر کھانسی بہت دیر تک رہے یا اس کے ساتھ خون، پیپ یا بدبو دار بلغم آئے یا مریض کے وزن میں کمی آنے لگ جائے، یا سانس لینے میں مسلسل وقت ہو تو کس کارکن صحت کی مدد حاصل کریں۔
۶۔ اگر آپ کو کسی قسم کی بھی کھانسی لگی ہوئی ہو تو تمباکو نوشی نہ کریں۔ تمباکو نوشی پھپھڑوں کو تباہ کرتی ہے۔

- کھانسی کی روک تھام کرنے کے لیے تمباکو نوشی نہ کریں۔
- کھانسی سے شفا حاصل کرنے کے لیے، اس کے موجب کا علاج کریں اور تمباکو نوشی نہ کریں۔
- کھانسی کو کم کرنے اور بلغم خارج کرنے کے لیے وافرمقدار میں پانی پیئیں۔ اور تمباکو نوشی نہ کریں۔

پھپھڑوں سے بلغم خارج کرنے کا طریقہ

اگر کھانسی میں مبتلا کوئی بوڑھا یا کمزور شخص اپنے سینے میں موجود بلغم نکال سکے تو اسے وافرمقدار میں پانی پینا چاہیے۔ اس کے علاوہ وہ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کرے:

- پہلے بلغم کو پتلا کرنے کے لیے بھاپ میں سانس لے۔
- پھر اسے بستر پر اس طرح ٹائیے کہ اس کا سر اور سینہ بستر کے کنارے

سے نیچے ہوں۔ اس کی مکر پر آہستہ آہستہ تھپیڑے ماریں۔ یوں بلغم کو باہر آنے میں مدد ملے گی۔



ہوا کی نالیوں کی سوزش (Bronchitis)

یہ ان نالیوں کی عفونت ہے جو پھیپھڑوں تک ہوا پہنچاتی ہیں اس مرض سے شہودار کھانسی آتی ہے اور کھانسی کے ساتھ بلغم آتی ہے۔ یہ مرض عموماً ایک وائرس سے ملکتا ہے۔ لہذا جراثیم کش دوائیاں عموماً مفید ثابت نہیں ہوتیں۔ جراثیم کش ادویہ صرف اس وقت استعمال کریں جب یہ مرض ایک ہفتہ سے زیادہ دیر تک لاحق رہے اور بہتر نہ ہو یا اگر مریض میں ٹونیس کی نشانیاں ظاہر ہوں یا اگر وہ پہلے سے ہی پھیپھڑوں کے پرانے مرض میں مبتلا ہو۔

ہوا کی نالیوں کی پرانی سوزش

نشانیوں

○ بلغم کے ساتھ کھانسی جو مہینوں یا سالوں تک لاحق رہے۔ بعض اوقات کھانسی شدید ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ شاید بخار بھی ہو۔ جس شخص کو اس طرح کی کھانسی ہو اور کوئی اور پرانی بیماری مثلاً تپ دق یا بومر نہ ہو، وہ غالباً ہوا کی نالیوں کی پرانی سوزش میں مبتلا ہے۔

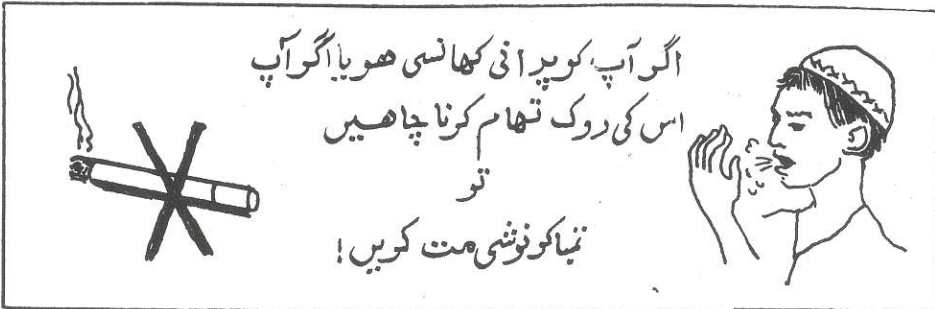


ایک نسیبہ میں دیکھا گیا کہ اس کا پیچہ بڑھ گیا ہے۔

- یہ مرض عموماً عمر رسیدہ تبا کو نوش لوگوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔
- اس مرض سے ایمفیسیما (Emphysema) ایک نوعیت پنچ جاتی ہے۔ ایمفیسیما پھیپھڑوں کی ایک بڑی شدید اور ناقابل علاج حالت ہے ایمفیسیما کے مریض کو سانس لینے میں بڑی دقت ہوتی ہے اسے ورزش کرنے میں خصوصاً دقت ہوتی ہے نیز مریض کا سینہ ”پیلے کی طرح“ بڑا ہو جاتا ہے۔

علاج

- تبا کو نوشی ترک کر دیں۔
- ایفی ڈربن (Ephedrine) یا تھیوفانی لین (Theophylline) کے ساتھ کوئی دسر کی دوا کھائیں۔
- پرانے برانکائیٹس کے مریضوں کو جب کبھی بھی بخار کے ساتھ زکام یا نزلہ لگے تو انہیں اپنی سیلین یا ٹیڑا سائیکلین استعمال کرنی چاہیے۔
- اگر مریض کو بلغم خارج کرنے میں مشکل درپیش ہو تو اسے بھاپ کے سانس دلوائیں۔ نیز لیٹ کر پھیپھڑوں میں سے بلغم نکالنے کا طریقہ استعمال کریں۔



نمونیا

نمونیا پھیپھڑوں کی ایک شدید عفونت ہے۔ یہ اکثر خسرو، کالی کھانسی، نزلہ، سواکی نالیوں کے ورم اور دمر کی طرح کی تنفسی بیماریوں، یا کسی بھی قسم کی شدید بیماری کے بعد واقع ہوتا ہے۔

نشانیوں



- تیز، اٹھلے سانس۔ بعض اوقات سنسناہٹ کی آواز کے ساتھ ہر سانس سے نٹھنے بھجوتے ہیں۔
- کھانسی اکثر پسلی، سبزی مائل یا معمولی خون ملی بلغم (ہوا کی نالیاں یعنی برساتی) سبب سے (کبھی کبھی) مرہض بہت بیمار نظر آتا ہے۔ کڑوی۔
- مہایت بجا سچم جو ایک منٹ میں پھیپھڑے سے زیادہ اٹھلے سانس لے
- غالباً مونیا میں مبتلا ہے۔

(اگر عمل تنفس تیز اور گہرا ہو تو نا بیدگی کا معائنہ کریں)

علاج

مونیا میں جراثیم کش دوائیوں سے علاج زندگی اور موت کا سوال بن سکتا ہے۔ پینسلین یا سلفا نو مائیڈ کو بیاں Sulfonamide Tablets کھائیں۔ تشویشناک حالتوں میں، پروکیسین پینسلین (Procaine Penicillin) کے ٹیکے لگوائیں یا انگوں کے لیے ۲۰۰۰ یو اے ایم اکائیاں (۲۵۰ ملی گرام) دن میں دو بار یا ایپی سیلین ۲۵۰ ملی گرام، دن میں چار دفعہ۔ بچوں کو بالگوں کی مقدار سے ہر ۶ سے ۸ حصے تک دیں۔

- درجہ حرارت اور درد کو کم کرنے کے لیے اسپرین یا ایسٹامینوفین کھلائیں۔
- وافر مقدار میں مایعات پلائیں۔ اگر مریض کھانا نہ کھائے تو اسے پتلی غذا یا جسم میں پانی کی بھالی کا مشروب پلائیں۔
- بہت سی پانی پلانے اور بھاپ میں سانس دلوانے سے مریض کی کھانسی کو کم اور

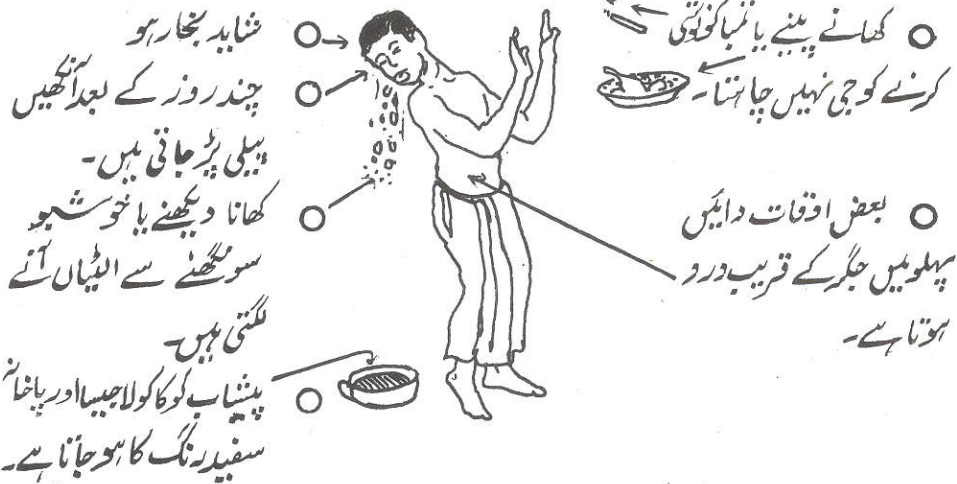
بلغم کو پتلا کریں۔ چار پانی پر لٹا کر پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے کا طریقہ مددگار ثابت ہوگا۔

○ اگر مریض کے سانسوں میں سنسٹا ہٹ ہو تو تھیوفیلین (Theophylline) یا ایفی ڈربین والی دوا کارآمد ثابت ہو سکتی ہے۔

یرقان یعنی شدید ورم جگر

یرقان ایک دائرہ سی عفونت ہے جو جگر کو تباہ کرتی ہے۔ یہ مرض چھوٹے بچوں میں عموماً معمولی اور عمر رسیدہ لوگوں میں زیادہ تشویشناک ہوتا ہے۔ اگرچہ بعض جگہوں پر لوگ اسے بخار ہی کی ایک صورت کہتے ہیں مگر اس حالت میں بخار بہت کم یا بالکل نہیں ہوتا۔

نشانی



عموماً مریض دو ہفتے تک بہت بیمار ہوتا ہے۔ بعد ازاں ایک سہ ماہی میں بہت کمزور رہتا ہے۔

علاج

● حیوی دافع یعنی جراثیم کش ادویہ یرقان کے خلاف کارآمد ثابت نہیں ہوتیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

درحقیقت بعض دوائیاں جگر کو اضافی نقصان پہنچاتی ہیں۔ لہذا ادویات استعمال نہ کریں۔
 ● مریض کو آرام کرنا چاہیے اور بہت ساری مائعیات پیننی چاہئیں۔ اگر وہ اکثر
 خوراکیں کھانے سے انکار کر دے تو اسے لمبیاتی غذا کے ساتھ مالٹے کا رس پیتے
 اور ویگڑ پھل کھلائیں جیہیں کھانا بھی باعث مدد ہو سکتا ہے۔
 ● تھے پر قابو پائیں۔

● جب مریض کھانے کے قابل ہو جائے تو اسے توانائی بخش اور لمبیات سے پُر
 خوراک کی متوازن غذا دیں۔ لوہہ اور ابلے انڈے اچھے ہیں۔ چربی اور چکنائی والی
 غذاؤں سے دور رہیں! شراب قطعی طور پر منع ہے۔

روک تھام۔

○ برقان کا دائرہ آلودہ پانی یا خوراک کے ذریعے ایک شخص کے پاخانے سے
 دوسرے شخص کے مت تک پہنچتا ہے۔ دوسروں کو اس بیماری سے بچانے کی
 غرض سے مریض کے پاخانہ کو دفن یا جلا دیں۔ نیز مریض کو بہت صاف رکھیں۔
 مریض کی حفاظت کرنے والے شخص کو ہر بار مریض کے قریب جانے کے بعد اپنے
 ہاتھوں کو اچھی طرح صابن اور پانی سے دھونا چاہیے۔

○ اکثر اوقات بچے بچوں کو نشانیوں کے بغیر برقان ہوتا ہے۔ تاہم وہ یہ مرض
 دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ لہذا ہر فرد کا حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں
 پر سختی سے کاربند رہنا نہایت ضروری ہے۔

انتباہ: برقان غیر مطہر (Unsterile) (اچھی طرح نہ ابالی ہوئی) سوئیوں سے
 بھی پھیل سکتا ہے۔ استعمال کرنے سے پہلے سرنجوں اور سوئیوں کو ہمیشہ ابال لیں۔

وجع المفاصل (جوڑوں کا درد)

عمر رسیدہ لوگوں کے جوڑوں کے عام درد (وجع المفاصل) کو مکمل طور پر شفا
 یاب نہیں کیا جاسکتا۔ تاہم مندرجہ ذیل اقدامات سے کچھ مدد مل جاتی ہے:
 ○ آرام۔ اگر ممکن ہو تو سخت کام اور سخت ورزش سے، جس سے درد ناک

جوڑوں کو تکلیف ہوتی ہو کتا رہ کریں۔ اگر وجع المفاصل سے بخار چڑھنا ہو تو دن کے وقت تھوڑی دیر تک سونا بھی یا عث مدد ثابت ہوگا۔

- دردناک جوڑوں پر گرم گھریاں (گرم پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے) رکھیں۔
- اسپرین درد کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ وجع المفاصل کا درد کم کرنے کے لیے دوسرے دردوں کی نسبت گویوں کی تعداد تریا دہ ہوتی ہے۔ دن میں ۴ سے ۶ بار تین گولیاں کھائیں۔ اگر آپ کے کان بچنے شروع ہو جائیں تو مقدار کم کر دیں۔
- اسپرین سے پیدا ہونے والی معدہ کی تکلیف سے بچنے کے لیے اسے (یعنی اسپرین کو) کھانے، معدہ، میٹھے سوڈے یا بہت سے پانی کے ساتھ کھائیں۔
- دردناک جوڑوں میں حرکت کی صلاحیت برقرار رکھنے یا بڑھانے کے لیے، سادہ ورزشیں کرنا ضروری ہے۔



اگر صرف ایک جوڑا ہی سوجا اور گرم ہو تو، غالباً اس میں عفونت ہے (خصوصاً اگر اس کے ساتھ بخار بھی ہو تو پنسلین کی طرح کی کوئی جیوی دافع یا جراثیم کش دوا استعمال کریں اور اگر ممکن ہو تو کارکن صحت سے مشورہ کریں۔

نوجوانوں اور چھوٹے بچوں میں دردناک جوڑا گھٹیا وی بخار یا تپ دق جیسے دیگر تشویشناک امراض کی نشانی ہو سکتے ہیں۔

مردرد

مردرد کی کئی وجوہات ہیں جن میں سے چند اگلے صفحے پر مذکور ہیں۔

(اگلا صفحہ ملاحظہ فرمائیے)

۱ کدھ جھکا کر غلط طریقے سے بیٹھنا یا کھڑا ہونا،
کمر درد کی ایک عام وجہ ہے۔

۲ عمر رسیدہ لوگوں میں کمر کا پرانا درد
عموماً وجع المفاصل (جوڑوں کا درد)
ہوتا ہے۔

۳ کمر کے بالائی دہنے حصے میں درد
پت کی تھیلی کے مرض کی وجہ سے
ہو سکتا ہے۔

۴ یہاں پر شدید (یا پرانا) درد
پیشاب کی تکلیف کے باعث ہو سکتا
ہے۔

۵ سچلی کمر کا درد بعض خواتین
کے لیے ماہواری کے وقت یا دوران
حائض عام ہے۔

۶ بہت سچلی کمر کا درد بعض
اوقات رحم، بیضہ دایموں یا مقعد
کے مسائل سے بھی پیدا ہوتا ہے۔

۱ کھانسی اور وزن کی کمی کے ساتھ
بالائی کمر کا پرانا درد، پھیپھڑوں کی
تب دیق ہو سکتی ہے۔

۲ بچے میں درمیانی کمر کا
درد، خصوصاً اگر بڑھ
کی ہڈی پر ایک گلب
یا ڈھیلہ ہو تو بڑھ کی تب دیق ہو
سکتی ہے۔

۳ شدید کمر درد جو بھاری بوجھ
اٹھانے یا سخت کام کرنے سے
بڑھ جاتا ہے، پٹھوں کا تار ہو سکتا
ہے۔

۴ سچلی کمر کا شدید درد جو وزن
اٹھاتے یا بڑھتے وقت بیک وقت
پیدا ہو، کسی مہرے کے کھسک جانے
کے باعث ہو سکتا ہے۔

۵ اگر ایک ٹانگ یا پاؤں پر درد،
سن، یا کمزور ہو جائے تو یہ کسی نش
(عصب) کو چٹکی بھرے جانے کا نتیجہ
ہو سکتا ہے۔

کمر درد کا علاج اور روک تھام

- اگر کمر درد کا سبب تب دیق، پیشابی عفونت، یا پت کی تھیلی کی بیماری ہو تو اس سبب کا
علاج کریں۔ اگر کسی تشویشناک مرض کا شبہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔
- کمر درد (حمل کا درد بھی شامل ہے) کو مندرجہ ذیل اقدامات سے روکا یا بہتر

جہاں ڈاکٹر نہیں

کمر خم کرنے والی
ورزشیں کریں۔

اس طرح کی سخت ہموار سطح
پر سوئیں۔

کیا جاسکتا ہے :
اس طرح !



ایسے نہیں !



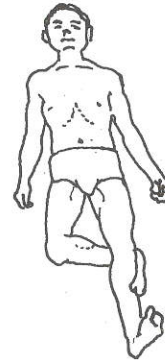
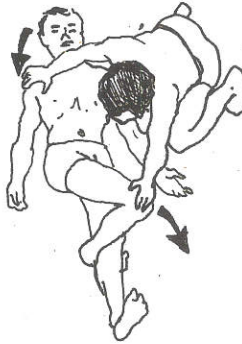
اس طرح نہیں !

- اسپرین اور گرم گدیاں کمر کے درد کی بیشتر حالتوں کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔
- کمر کے پچلے حصے کے درد (جو وزن اٹھانے یا سخت کام کرنے سے آتے ہیں) کیلئے بعض اوقات فوری مدد یوں پہنچائی جاسکتی ہے !

۱ مریض کو اس طرح سے لٹائیں کہ
اس کا ایک پاؤں دوسرے
گھٹنے کے نیچے آجائے۔

۲ پھر اس کندھے کو نیچے دبا کر اس
گھٹنے کو زور سے دھکیل کر اس
گھٹنے کے اوپر ایسے کھینچیں کہ کمر

کمر میں خم آجائے۔
یہ عمل پہلے ایک
طرف اور پھر
دوسری طرف
کریں۔



احتیاط : اگر کمر کا درد گرنے یا کسی اور چوٹ کی وجہ سے ہو تو یہ عمل ہر گز نہ کریں۔

○ اگر وزن اٹھانے یا مڑنے سے پیدا ہونے والا درد اچانک اور شدید ہوا اور جھکنے پر اس میں چھری کی سی تیزی پیدا ہو جاتی ہو، اگر درد مانگوں میں جائے، یا اگر

جہاں ڈاکٹر نہیں

ایک پاؤں سُسن یا کمر درد ہو جائے تو بہ نشوونما کھینچنا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ پیچھے سے آنے والی کوئی نرس کسی پھسلے ہوئے مہرے میں پھپک گئی ہو۔ چند دن کے لیے کمر کے بل بھوار لیٹ کر آرام کرنا بہترین عمل ہے۔ گھٹنوں کے درمیان حصوں اور وسطی کمر کے نیچے کوئی سخت چیز رکھنا باعثِ مدد ہو سکتا ہے۔
 ○ اسپرین کھائیں اور گرم گدیاں استعمال کریں۔ اگر چند دنوں میں درد کم نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

پھولی ہوئی وریدیں



پھولی ہوئی وریدوں سے مراد سوجی ہوئی وریدیں ہیں۔ یہ بل درد اور عموماً دردناک ہوتی ہیں۔ پھولی وریدیں، اکثر عمر رسیدہ لوگوں، حاملہ عورتوں یا ان عورتوں کی ٹانگوں پر نظر آتی ہیں جنہوں نے بہت سے بچوں کو جنم دیا ہو۔

علاج

- پھولی ہوئی وریدوں کے لیے اگرچہ کوئی دوا نہیں مگر مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کرنا باعثِ مدد ہوگا:
- کھڑے رہنے یا بیٹھنے میں زیادہ وقت نہ گزاریں۔ اگر آپ کو لمبے عرصے تک کھڑا ہونا یا بیٹھنا پڑ جائے تو ہر آدھ گھنٹے کے بعد اپنے پاؤں اوپر کر کے لیٹنے کی کوشش کریں۔ نیز اپنے پاؤں اوپر (سر بالوں پر) رکھ کر سوئیں۔
- وریدوں کو اندر رکھنے کے لیے لچکدار جرابیں یا لچکدار پٹیاں استعمال کریں۔ رات کے وقت یہ جرابیں اتار دیں۔
- وریدوں کی بحفاظت اور دیکھ بھال ٹخنوں پر پرانے زخموں یا پھولے ہوئے



۲ بیٹھتے وقت اپنے پاؤں اس طرح کر لیں۔ یوں سو جن کم ہو جاتی ہے۔ دن میں کئی بار اپنے پاؤں اوپر کریں۔

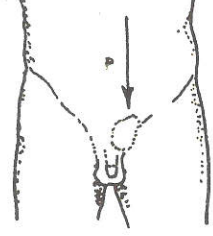
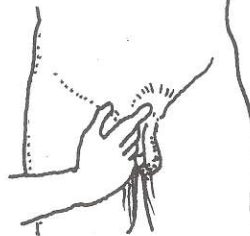
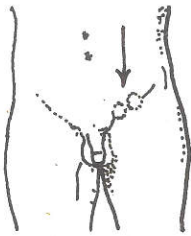
۳ نیز اپنے پاؤں ادبکے کر کے سوئیں۔

فتق (ہر تباہ) (رسولی)

مشکم کو ٹوٹ جانے والے سپٹوں میں شکاف یا پھٹ کو فتق کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے آنت کا ایک حصہ باہر نکل کر جلد کے نیچے ایک ڈھیلہ بنا لیتا ہے۔ فتق عموماً کسی وزنی چیز کو اٹھانے یا پھٹوں میں تناؤ (جیسے زچگی کے دوران) کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ بعض بچے فتق کے ساتھ ہی پیدا ہوتے ہیں۔ آدمیوں میں جنگا سے کا فتق عام ہوتا ہے۔ سوجھی ہوئی لمفائی گلیاں بھی جنگا سے میں ڈھیلے پیدا کر سکتی ہیں۔ تاہم.....

فتق عموماً یہاں ہوتا ہے۔ آپ اسے انگلی کے ساتھ ایسے محسوس کر سکتے ہیں۔

لمفائی گلیاں عموماً یہاں ہوتی ہیں۔



ادوبہ کھانے سے (فتق یعنی رسولیاں) بڑی نہیں ہوتیں۔

کھانستے یا وزن اٹھاتے وقت یہ بڑا ہو جاتا ہے۔

فتق کی روک تھام کا طریقہ: (اگلا صفحہ دیکھیں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

ورنی اشیا کو ایسے اٹھائیں!

ایسے نہیں!

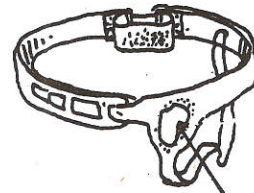
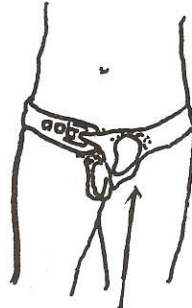


رہنیا فتن کے باوجود خوشحال زندگی گزارنے کا طریقہ

○ ورنی اشیا نہ اٹھائیں۔

○ فتن کو اندر رکھنے کے لیے ایک پیٹی بنائیں۔

ایک سادہ پیٹی کا نمونہ



ایسے کرے جن کا سہ کو دبا کے رکھے۔

یہاں پر ایک چھوٹی سی لڈی رکھیں۔

احتیاط! اگر فتن اچانک بڑا اور دردناک ہو جائے تو پاؤں سر سے اوپٹے کر کے لیٹتے اور ابھری ہوئی جگہ کو نرمی سے اندر دبانے سے اسے واپس اندر بھینچنے کی کوشش کریں۔ اگر یہ اندر نہ جائے تو طبی امداد حاصل کریں۔

اگر فتن بہت دردناک ہو، اس سے تھے آئے اور مریض پاخانہ بھی نہ کر سکے تو یہ بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔ جراحی ضروری ہو سکتی ہے۔ طبی امداد جلد حاصل کریں ورنہ اٹنا اس کا علاج درم زائدہ کی طرح کریں۔

دورے تشخیص کے دورے

جب کوئی شخص اچانک اپنے حواس کھو کر اور عجیب عجیب حرکتیں کرے، جیسے اسے ہچکولے لگ رہے ہوں، تو ہم کہتے ہیں کہ اسے دورہ (تشخیص کا دورہ) پڑ گیا ہے۔ اس کی عام وجوہات، تیز بخار اور سخت نائیدگی ہیں۔ بہت بیمار اشخاص میں ان کی وجہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

دماغ کی جھلیوں کا ورم، دماغ کا ملیریا، یا زہرا لودگی بھی ہو سکتی ہے۔ اگر دورے اکثر پڑیں تو مریض مرگی میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

- دوروں کا سبب معلوم کریں اور اگر ممکن ہو تو اس کا علاج کریں۔
- اگر بچہ کو تیز بخار ہو تو اسے ٹھنڈے پانی سے ایک دم کم کریں۔
- اگر بچہ نابیدگی کا شکار ہو تو اسے جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کا آہستہ آہستہ حقنہ دیں۔ کسی کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجیں۔ دورے کے دوران مریض کو کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔

○ اگر دماغ کی جھلیوں کے ورم (Meningitis) کی نشانیاں موجود ہوں تو ایک دم علاج شروع کریں۔ طبی امداد حاصل کریں۔

○ اگر مشکوک مرض دماغ، مقدم کا ملیریا (Cerebral Malaria) ہو تو کھور و کوئین (Chloroquine) کا ٹیکہ لگائیں۔

مرگی

ایسے لوگوں میں مرگی دوروں کی موجب بنتی ہے جو بصورت دیگر کافی صحت مند لگتے ہیں۔ یہ دورے گھٹنوں، دونوں، ہفتوں یا مہینوں کے وقفوں کے بعد پڑ سکتے ہیں۔ بعض لوگوں میں یہ بے ہوشی اور ہيجانی حرکات کے موجب بھی بنتے ہیں۔ آنکھیں اکثر نیچے چلی جاتی ہیں۔ مرگی کی معمولی حالتوں میں مریض ایک لمحے کے لیے بالکل بے ہوش و حواس ہو جاتا ہے۔ وہ عجیب حرکتیں کرتا ہے۔ بعض خاندانوں میں مرگی زیادہ عام (موروثی) ہے۔ یہ پیدائش کے وقت دماغی نقصان، شیرخواری کے عرصے میں تیز بخار یا دماغ میں کدو کیڑوں کے بیضہ دانوں کی وجہ سے بھی لاحق ہو سکتی ہے۔

مرگی عضونت نہیں اور نہ ہی یہ ایک سے دوسرے شخص کو لگ سکتی ہے۔ مرگی عموماً ساری زندگی کا روگ بن جاتی ہے۔ تاہم ننھے بچے بعض اوقات اس پر قابو پا جاتے ہیں۔

مرگی کے دوروں کی روک تھام کرنے کے لیے ادویہ

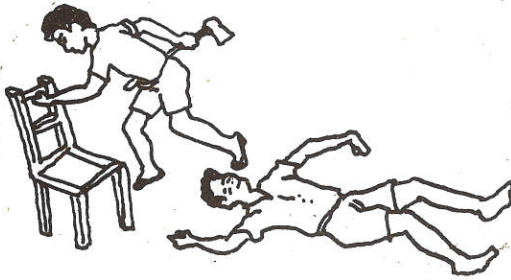
نوٹ: یہ ادویہ مرگی سے تندرست نہیں کرتیں! بلکہ تو صرف دوروں کی روک تھام

جہاں ڈاکٹر نہیں

میں مدد کرتی ہیں۔ اکثر ادویہ کو ٹر مچر استعمال کرنا پڑتا ہے۔
 ○ فینوبار بیٹال (Phenobarbital) عموماً مریگی کو قیوتلے رکھتی ہے۔ یہ دوا
 مستی ہے۔

بعض اوقات جب فینوبار بیٹال موثر ثابت نہ ہو تو ڈاکٹر فیسل ملی ڈیفینٹوین
 Diphenylhydantoin کا آمڈ ثابت ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات دونوں ادویہ کی کٹھی
 ضرورت پڑتی ہے۔ دوروں کے روکنے میں کارآمد ثابت ہونے والی دوا کی قلیل ترین
 مقدار استعمال کریں۔

جب کسی کو دورا پڑا ہو تو!



○ مریض کو اپنے تئیں نقصان نہ پہنچانے
 دیں۔ تمام سخت یا تیز اشتباہ کو دور کریں۔
 (اگر ضرورت پڑے تو) زبان کاٹنے سے باز
 رکھنے کے لیے اس کے دانتوں کے
 درمیان مکی کا ٹکڑا یا لکڑی کا ٹکڑا دے دیں۔

○ دورے کے بعد مریض کسٹ اور خواہیدہ سا ہو سکتا ہے ایسے اسے آرام کرنے
 دیں۔

○ اگر دورہ دہرے تک رہے، تو ڈاکٹر ڈیپام (Diazepam) یا ولیئم (Valium)،
 یا فینوبار بیٹال کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر پندرہ منٹ تک دورہ ختم نہ ہو تو اسے ایک اور
 ٹیکہ لگادیں۔

خاص طبی توجہ طلب امراض

اس باب میں مذکور امراض کا علاج طبی امداد کے بغیر مشکل یا ناممکن ہے۔ بہت سے امراض کے لیے خاص ادویہ ضروری ہوتی ہیں۔ عموماً یہ ادویہ دیہی علاقوں میں دستیاب نہیں ہوتیں۔ ان امراض کے لیے گھریلو علاج معالجے بے کار ہیں۔ ان امراض میں مبتلا مریض جتنی جلدی طبی امداد حاصل کر سکے شفا یابی کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہیں۔

خبردار !

دیگر ابواب میں مذکور بہت سے امراض بھی تشویشناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ ان کے لیے بھی طبی امداد طلب کی جانی چاہیے۔ چوتھے باب میں مذکور "خطرناک امراض کی نشانیاں" دیکھیں۔

تپ دق (ٹی۔ بی یا دق ورس)

پھیپھڑوں کی تپ دق ایک پرانی اور متعدی بیماری ہے۔ یہ کسی کو بھی لگ سکتی ہے۔ لیکن اکثر یہ پندرہ سے پینتیس سال کی عمر کے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ جو لوگ کمزور سوتلغدیہ نہیں مبتلا، اور تپ دق کے مریضوں کے ساتھ رہتے ہیں وہ اس مرض کا خصوصاً شکار ہو جاتے ہیں۔

تپ دق قابل علاج مرض ہے۔ اس کے باوجود ہر سال ہزاروں لوگ غیر ضروری

جہاں ڈاکٹر نہیں



طور پر اس مرض سے مر جاتے ہیں۔ تپِ دق کی روک
تھام اور شفا یابی کے لیے اس کا جلد علاج بہت ضروری
ہے۔ اس لیے آپ کو تپِ دق کی نشانیوں سے واقف
ہونا اور ان سے ہوشیار رہنا چاہیے۔

تپِ دق کی عام ترین نشانیاں

○ پرانی کھانسی (خصوصاً جاگنے کے فوراً بعد)
○ دوپہر کے وقت معمولی بخار اور رات کے وقت
پسینہ آنا

○ سینے یا بالائی پشت میں درد ہونا۔

○ وزن میں مسلسل کمی

○ کمزوری (یہ بڑھتی رہتی ہے)
تپِ دق کی تشویشناک یا ترقی یافتہ حالت کی نشانیاں

○ خون کھانسا (عموماً تھوڑا تھوڑا مگر بعض اوقات
بہت زیادہ)

○ جلد کا رنگ زرد

○ موسم کی طرح کی جلد

○ آواز بیٹھ جانا۔ یہ بڑی تشویشناک بات ہے۔

تپِ دق عموماً صرف پھیپھڑوں میں ہوتی ہے۔ تاہم یہ جسم کے کسی بھی حصہ کو متاثر کر
سکتی ہے۔ ننھے بچوں میں یہ دماغ کی جھلیوں کے درمیان (Meningitis) کا باعث
ہو سکتی ہے۔ تپِ دق سے پیدا ہونے والے جلدی مسائل کے متعلق پندرہواں باب

پڑھیں۔

اگر آپ خود کو تپِ دق میں مبتلا سمجھیں تو:

○ طبی امداد حاصل کریں۔

○ تپِ دق کی پہلی نشانی پر ہی مرکزِ صحت سے رجوع کریں۔

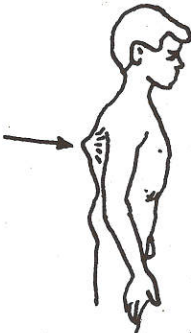
○ اپنی جلد ٹسٹ کروائیں۔

- ایکسرے کروائیں۔
- کھانے ہوئے مواد (بلغم یا تھوک) کا معائنہ کروائیں۔ اس سے پتہ چل جائے گا کہ آپ کو تپ دق ہے کہ نہیں۔ بہت سے ممالک میں ادویات مفت ملتی ہیں۔ اس کے متعلق قریب ترین مرکز صحت سے دریافت کریں۔ آپ کو مندرجہ ذیل ادویہ میں ہیں سے دو یا تین دی جائیں گی:

- سٹریپٹومیسن (Streptomycin) کے ٹیکے۔
- آئیسوناایڈز (Isoniazid, I N H) (آئی این ایچ) کی گولیاں
- پی۔ اے۔ ایس (امینو سالیسیلیک تیزاب) کی گولیاں (Amino Salicylic Acid)
- تھیا سیٹازون (Thiacetazone)
- ایتھامبوٹول کی گولیاں (Ethambutol Pills)

ادویات کو ہدایات کے مطابق استعمال کرنا بہت ضروری ہے۔ ایک ہی وقت میں کم از کم دو ادویہ استعمال کی جانی چاہئیں۔ جب تک کارکن صحت آپ کو مکمل طور پر شفا یاب قرار نہ دے دو اٹھانا جاری رکھیں۔ اپنی مرضی سے دوا نہ چھوڑیں۔

تپ دق سے مکمل شفا یابی میں عموماً ایک سے دو سال کا عرصہ لگتا ہے۔
۱ اچھا کھانا کھائیں۔ لحمیات، حبائیں اور توانائی سے بھرپور
خوراکیں کھائیں۔ (گیارہواں باب - دیکھیں)



۲ آرام بہت ضروری ہے۔ اگر حالت بہتر نہ ہو تو کام چھوڑ کر بھی آرام کریں۔ اس کے بعد بھی سخت اور تنفسی دقت کا باعث بننے والے کام سے دور رہیں۔ کافی آرام کریں۔
چھ سے آٹھ گھنٹے تک سونا بھی ضروری ہے۔

۳ جسم کے کسی بھی حصہ کی تپ دق کا علاج ویسے ہی کیا جاتا ہے جیسا کہ پچھلے حصوں کی تپ دق کا۔ ریڑھ کی ہڈی کی شدید تپ دق میں مبتلا بچوں کی ریڑھ کی ہڈی کے فالج کے انسداد کے لیے جراحی ضروری ہو سکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

عرصے میں (عموماً ۳ سے ۷ ہفتوں کے دوران) ظاہر ہوتی ہیں۔ مرض کی ابتدائی نشانیوں ظاہر ہونے سے پہلے ہی علاج کیا جانا چاہیے۔ اگر یہ مرض شروع ہو جائے تو طبی سائنس کے علم میں کوئی علاج بھی اس شخص کی جان نہیں بچا سکتا۔

روک تھام

- ہڑک میں مبتلا مشکوک جانور کو مار کر دفنادیں۔ (یا ایک ہفتہ کے لیے اسے پھرے میں بند کردیں)
- کنتوں کو مدافعتی ٹیکے (Vaccination) لگانے کے پروگراموں سے تعاون کریں۔
- اپنے بچوں کو بیمار، کمزور دکھائی دینے والے اور عجیب حرکتیں کرنے والے جانوروں سے دور رکھیں۔

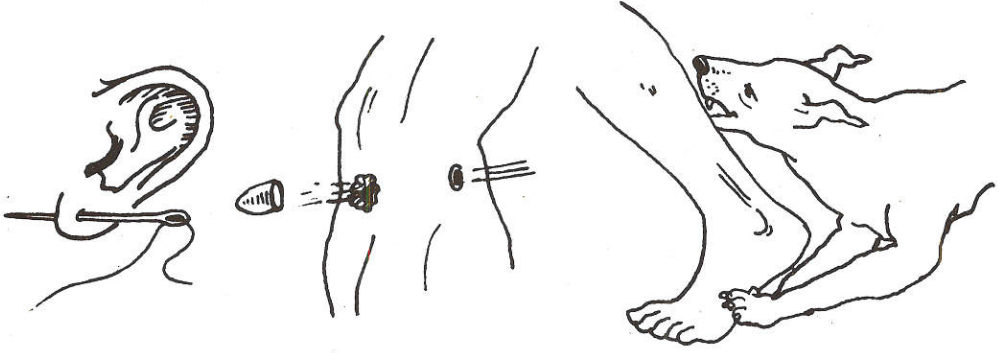
بیمار، کمزور دکھائی دینے والے اور عجیب حرکتیں کرنے والے جانوروں سے محتاط رہیں۔ چاہے وہ کسی کو نہ ہی کاٹیں تو بھی اگر ان کا تھوک کسی کٹی ہوئی جگہ یا رگڑ میں لگ جائے تو ہڑک لاحق ہو سکتا ہے۔

کمزور تشنج

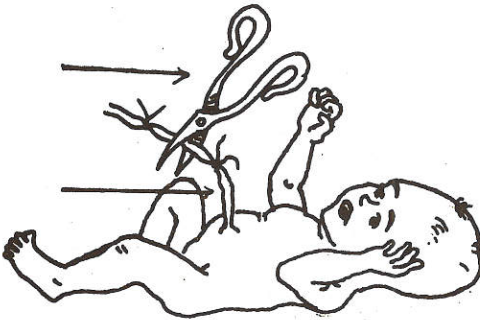
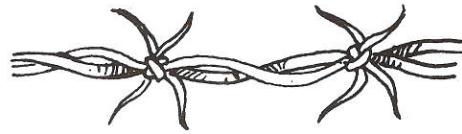
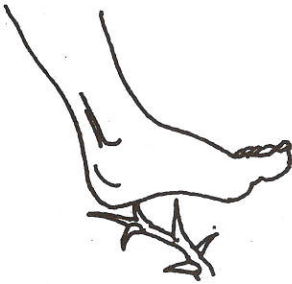
جانوروں اور انسانوں کے پاخانہ میں پایا جانے والا ایک جرثومہ جب کسی زخم کے ذریعہ جسم میں چلا جائے تو کوڑا پیدا ہوتا ہے۔ اسی لیے گہرے اور گندے زخم بڑے خطرناک ہوتے ہیں۔

کزاز کا سبب بننے والے زخم :

جالوروں، خصوصاً گتوں کا کاٹنا
بندوق کی گولی اور چاقو کے زخم
گندھی سوئیچوں کے سوراخ



خاردار تاروں سے لگے ہوئے زخم۔
کانٹوں، پتھر یوں یا کیلوں سے لگے ہوئے چھید۔



جب آنت اس طرح جسم سے بہت دور کاٹ دی جاتے تو کزاز کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

نومولود بچہ میں کزاز کے اسباب

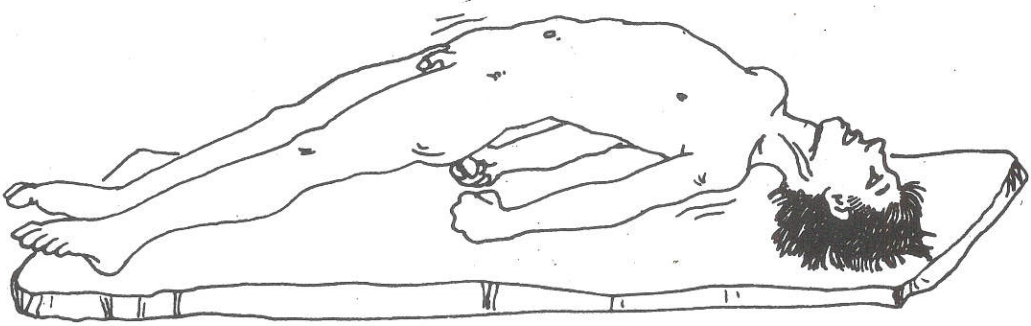
نومولود بچے کی آفتل کی گندگی یا دیگر سادہ احتیاطیں برتنے میں ناکامی کے سبب، کزاز کے جراثیم بچہ کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل صورت میں کزاز کے امکانات بڑھ جاتے ہیں:

جہاں ٹھکانے نہیں

- آنول نال کو غیر مطہر آلات سے کاٹنا۔ (پچھلے صفحے کی تصویر پر تیر کا نشان دیکھیں)
- آنول نال کو جسم کے قریب سے نہ کاٹنا۔ (پچھلے صفحے کی تصویر پر تیر کا نشان دیکھیں)
- کٹی ہوئی آنول نال کو کس کراچی طرح ڈھانپ دینا یا خشک نہ رکھنا۔

کزاز کی نشانیاں

- عفونت زدہ زخم (بعض اوقات زخم کا پتہ بھی نہیں چلتا)
- نکلنے میں تکلیف اور دقت۔
- پہلے جبرے اور (دندان) پھر گردن اور جسم کے دوسرے حصے اکڑ جاتے ہیں۔
- پہلے جبرے اور پھر سارے جسم کا دردناک تشنج (اچانک اکڑ جانا) مریض کو اس طرح چھو نایا ہلانا تشنج کا باعث بن سکتا ہے۔



تشنج کے یہ دورے اچانک شور اور تیز روشنی کی وجہ سے بھی پڑ سکتے ہیں۔

نوملود پچوں میں کزاز کی پہلی نشانیاں عموماً پیدائش کے تین دن سے دس دن تک ظاہر ہو جاتی ہیں۔ بچہ مسلسل رونا شروع کر دیتا ہے اور دودھ پینے کے قابل نہیں رہتا۔ اکثر اوقات ناف (”دھنی“) کی جگہ عفونت زدہ یا گندی ہوتی ہے۔ چند گھنٹوں یا دنوں کے بعد، ”دندیں“ اور کزاز کی دوسری نشانیاں شروع ہو جاتی ہیں۔

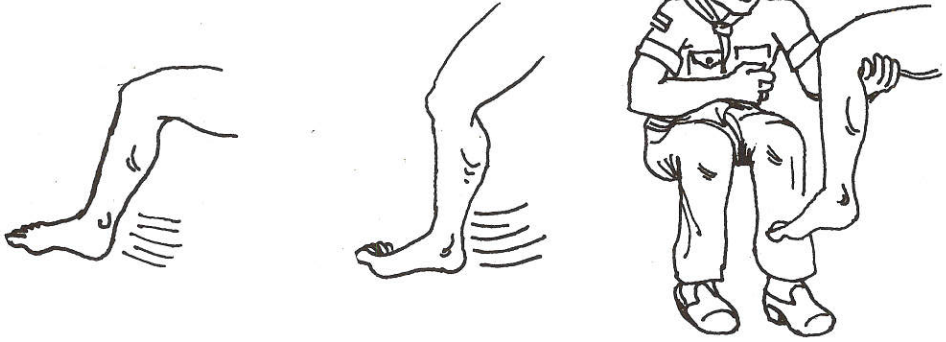
کزاز کا علاج پہلی نشانی کے ظاہر ہونے پر ہی شروع کر دیا جاتا بہت ضروری ہے۔ مگر کزاز شکوک مرض ہو (یا اگر نوملود بچہ مسلسل روئے اور دودھ نہ پیئے) تو یہ امتحان کریں۔

گھٹنوں کے رد عمل کا امتحان

ٹانگ کو آزادانہ حالت میں لٹکا کر، گھٹنے کو، چوڑی ہڈی "چپنی" کے نیچے، بند انگشت سے ضرب لگائیں۔

اگر ٹانگ تھوڑی سی اچھلے تو رد عمل نارمل ہے۔

اگر ٹانگ بہت اونچا اچھلے تو اس سے تشویشناک مرض مثلاً کزاز (یا دماغ کی جھلیوں کا ورم، یا کسی دوا یا چوہے مار گولیوں سے زہر آلودگی) کا اظہار ہوتا ہے۔



اگر کسی نومولود بچے میں مشکوک مرض کزاز ہو تو یہ امتحان خصوصاً کارآمد ہے۔

جب کزاز کی نشانیاں ظاہر ہوں تو کیا کرنا چاہیے؟

کزاز ایک موزی مرض ہے۔ پہلی نشانی کے ظاہر ہونے پر ہی طبی امداد حاصل کریں۔ اگر مدد حاصل کرنے میں کوئی تاخیر ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

- عفونت زدہ زخم اور خراشیں ڈھونڈنے کی غرض سے سارے بدن کا معائنہ کریں۔ اکثر اوقات زخموں میں پیپ پڑی ہوگی۔ زخم کھول کر ایلے ہوئے پانی اور صابن سے دھوئیں۔ تمام گندگی، پیپ، کاسٹے اور پترباں وغیرہ مکمل طریقے سے نکال دیں۔ اگر ہائڈروجن پراکسائیڈ دستیاب ہو تو اس سے زخم کو مکمل طور پر دھو دیں۔

- فوراً پروکین پینسلین (Procain Penicillin) کی دس لاکھ اکائیوں کا ٹیکہ لگادیں۔ ہر بارہ گھنٹے بعد اسی عمل کو دہرائیں۔ نومولود بچوں کے لیے پینسلین کی قطعی شکل

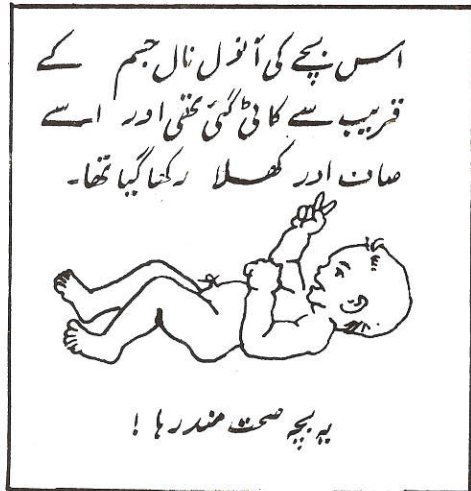
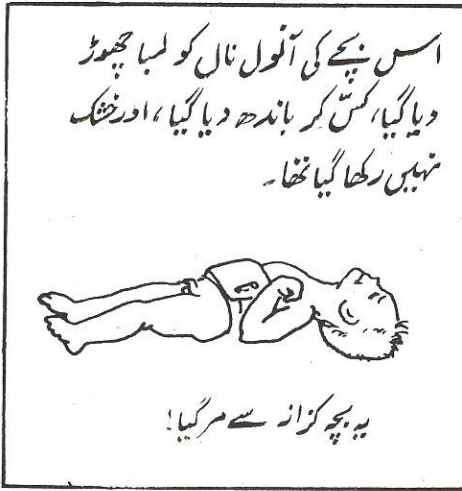
بہتر ہے۔ اگر پنسلین نہ ہو تو بیٹر سائیکلین جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔
 ● اگر کزاز کا تریاق (Tetanus Antitoxin) دستیاب ہو تو اس کی ۵۰۰۰۰ یو ایم سے ۵۰۰۰۰ اکائیوں یا انسانی مدافعتی گلوبولین (Human Immune Globulin) کی ۵۰۰۰۰ اکائیوں کا ٹیکہ لگائیں۔ تمام احتیاطوں پر مکمل عمل کریں۔ انسانی مدافعتی گلوبولین سے شدید پیش حاسی رد عمل پیدا ہونے کے امکان کم ہونے ہیں۔ مگر یہ زیادہ مہنگی اور کباب دوا ہے۔

- جب تک مریض نگل سکے اسے چھوٹی چھوٹی چٹکیوں کی صورت میں غذائیت سے بھرپور مالتعات بار بار پلائیں۔
- تشنج کے دوروں کو قابو میں رکھنے کے لیے فینوباربٹال (Phenobarbital) یا ڈیازپام (Diazepam) (وولیئم Valium) کا ٹیکہ لگائیں۔ بالغوں کے لیے: شروع کرتے وقت ۱۰ سے ۲۰ ملی گرام اور اس کے بعد حسب ضرورت۔
- مریض کو چھوئیں نہ ہلائیں۔ اسے شور اور تیز روشنی سے دور رکھیں۔
- اگر ضرورت پڑے تو مریض کی ناک اور حلق میں سے ایس دار مادہ (بلغم) نکالنے کے لیے (کیتھیٹر Catheter) (ربر کی نالی) لگا کر سرجی استعمال کریں۔ یوں ہوا کے راستہ کی صفائی میں مدد ملتی ہے۔

کزاز کی روک تھام کا طریقہ

- بہترین ہسپتالوں میں بھی کزاز کے آدھے مریض مر جاتے ہیں۔ کزاز کی روک تھام اس کے علاج کی نسبت بہت آسان ہے۔
- حفاظتی ٹیکے یہ کزاز کی بہترین روک تھام ہے۔ بچوں اور بالغوں یعنی سب کو حفاظتی ٹیکے لگائے جانے چاہئیں۔ اپنے پورے خاندان کو قریب ترین مرکز صحت سے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔ حاملہ عورت کو کزاز کا حفاظتی ٹیکہ لگانا نوموود بچے میں بھی کزاز کی روک تھام کرتا ہے۔
- اگر زخم، خصوصاً گندہ اور گہرا ہو تو اسے دسویں باب میں بیان کردہ طریقے کے مطابق صاف کریں۔

○ اگر زخم بہت بڑا، گہرا یا گندہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ اگر آپ کو کزاز کا حفاظتی ٹیکہ نہیں لگایا گیا تو پینسلین استعمال کریں۔ نیز کزاز کے تریاق کا ٹیکہ لگوانے کی بھی تدبیر کریں۔
○ نومولود بچوں میں، کزاز کی وجہ مخفام کے لیے صفاتی بہت ضروری ہے۔ آنول نال کاٹنے کے لیے استعمال ہونے والے اوزار کو بالکل مطہر (جراثیم سے پاک) ہونا چاہیے۔ آنول نال کو جسم کے بہت قریب سے کاٹنا جانا چاہیے۔ نیز ناف (دھنی) کی جگہ کو صاف اور خشک رکھا جانا چاہیے۔



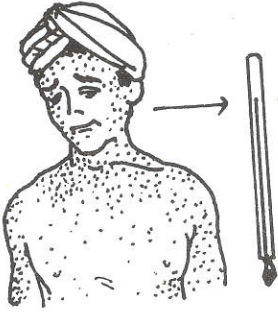
(Meningitis)

دماغ کی جھلیوں کا درم

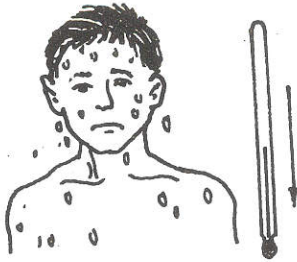
یہ دماغ کی ایک نہایت تشویشناک عفونت ہے جو بچوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ درم خسرہ، کن پیڑوں، کالی کھانسی یا کان کی عفونت جیسی کسی بیماری کی پیچیدگی سے شروع ہوتا ہے۔ تپ دق میں مبتلا ماؤں کے بچے بعض اوقات اپنی زندگی کے چند ابتدائی مہینوں میں دماغ کی جھلیوں کی تپ دق کے درم Tubercular Meningitis میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

نشانیوں

• بخار



۲) پکپی کے بعد بخار ہو جاتا ہے۔ یہ اکثر ۲۴ گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ ہوتا ہے مریض کمزور ہو جاتا ہے اور اس کا جسم سرخ ہو جاتا ہے۔ اس پر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ وہ کئی گھنٹے تک بخار میں مبتلا رہتا ہے۔



۳) آخر کار مریض کو پسینہ آنا شروع ہو جاتا ہے جس سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ حملہ کے بعد مریض بہت کمزور مگر بہتر محسوس کرتا ہے۔

○ ملیریا سے عموماً ہر دو یا تین دن (اس کا انحصار ملیریا کی قسم پر ہے) کے بعد بخار چڑھ جاتا ہے۔ تاہم شروع شروع میں ہر روز بخار ہو جاتا ہے۔ نیز چھوٹے بچوں اور ملیریا میں پہلے سے مبتلا لوگوں میں بخار کے اوقات بے قاعدہ ہو سکتے ہیں۔ اسی لیے اگر کوئی شخص بخار میں مبتلا رہتا ہو، مگر اس کی وجہ سے ناواقف ہو، تو اسے ملیریا کے لیے اپنا خون ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

○ پرانے ملیریا سے اکثر نئی بڑھ جاتی ہے اس سے خون کی کمی بھی واقع ہو جاتی ہے۔

تشخیص اور علاج

○ اگر آپ بیمار ہوں اور مشکوک مرض ملیریا ہو یا اگر آپ نوبتی بخار سے تکلیف اٹھا رہے ہوں تو اپنا خون ٹیسٹ کرانے کے لیے کسی مرکز صحت میں جائیں۔

○ اگر کوئی مرکز صحت قریب نہ ہو تو کلورو کوائن Chloroquine یا کوئی اور دوا کھائیں۔ اگر آپ کلورو کوائن کی ۱۵۰ ملی گرام کی گولیاں استعمال کریں تو باغون کو تین دن کے لیے روزانہ چار گولیاں دیں۔ بچوں کی خوراک میں غرام وزن کا خیال رکھ جاتے۔

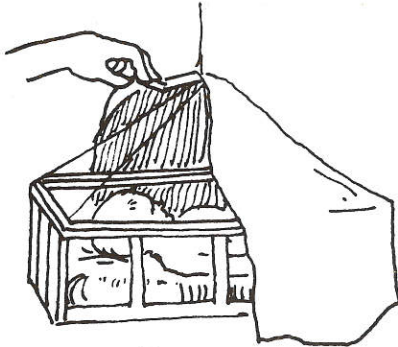
○ اگر آپ کلورو کوائن کھانے سے ایک بار بہتر ہو جائیں مگر چند دنوں کے بعد

بخار پھر آجائے تو پریما کوئین (Premaquine) جیسی کوئی اور دوا استعمال ہو سکتی ہے۔ قریب ترین مرکز صحت سے مشورہ حاصل کریں۔
 ○ اگر ملیریا کے مشکوک مریض کو دورے پڑنے لگیں یا دماغ کی تھببوں کے درم جیسی دیگر نشانیوں نمودار ہونی شروع ہو جائیں تو مریض کو دماغ موخو کا ملیریا ہو سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو فوراً کلورو کوئین کا ٹیکہ لگادیں۔

ملیریا کی روک تھام کا طریقہ

ملیریا دنیا کے بہت گرم یا منطقہ حارہ کے علاقوں کا اہم مسئلہ ہے۔ اگر تمام لوگ تعاون کریں تو اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ملیریا پر قابو پانے کے لیے ان تمام تدابیر پر فوراً عمل کریں۔

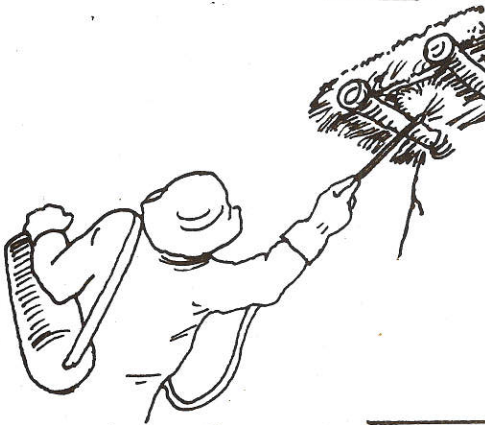
۱۔ مچھروں سے بچیں۔ ایسی جگہ پر سوئیں۔
 جہاں مچھر نہ ہوں یا چادر اوڑھ کر سوئیں۔ مسہری لگا کر سونا بہترین عمل ہے۔

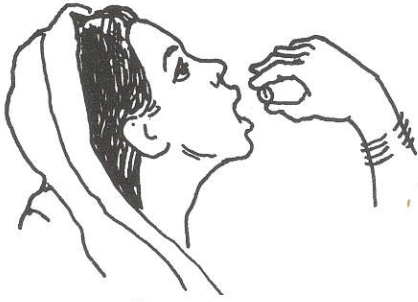


بچہ کے پٹکھوڑے کو مچھر دانی یا کسی اور باریک کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔

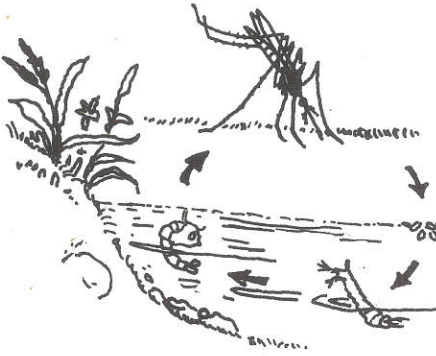
(۲) اگر ملیریا پر قابو پانے والا صحیح عمل

آپ کے گاؤں میں آئے تو ان کے ساتھ مکمل تعاون کریں۔ اگر آپ کے خاندان میں سے کوئی فرد بخار میں مبتلا رہا ہو تو اسے بتادیں۔ نیز انہیں معائنہ کے لیے خون لینے کی بھی اجازت دیں۔





۳۔ اگر مشکوک مرض ملیریا ہی ہو تو فوراً
علاج کروائیں۔ علاج ہو جانے
کے بعد آپ کو کاٹنے والے مچھر
ملیریا پھیلانے کا سبب نہیں بن سکتے۔



۴۔ مچھروں اور ان کے لاروں (بچے)
کو تباہ کر دیں۔ مچھر ساکن پانی میں
افزائش نسل کرتے ہیں۔ اپنے پڑوس
میں کوئی ایسا جو بڑا یا گڑھا وغیرہ
درہنے دیں جن میں پانی کھڑا رہ سکے۔

جن دلدلوں اور جو بڑوں میں مچھر پیدا ہوتے ہیں ان کو سکھا دیں یا ان پر تیل
چھڑک دیں۔ مچھروں کی افزائش کے دیگر مقامات کو ختم کرنے کے لیے بچوں کو منظم
کریں۔

۵۔ ملیریا کی ادویہ کے مناسب اور باقاعدہ استعمال سے، ان کی روک تھام کی جا
سکتی ہے یا اس کے اثرات کو کم از کم کیا جاسکتا ہے۔

UNDULANT FEVER

ہتپ مالٹا

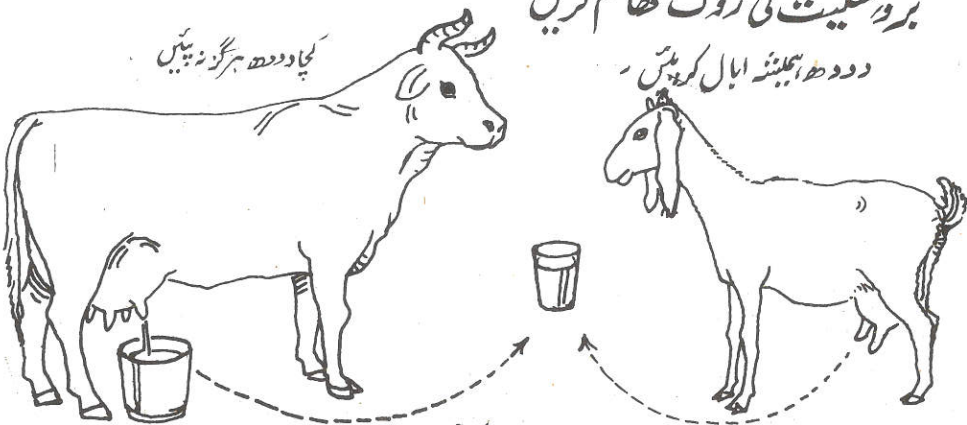
(میعادی بخار)

BRUCELLOSIS

بروسیلیٹس کی روک تھام کریں

دودھ ہمیشہ ابال کر پیئیں۔

نچا دودھ ہرگز نہ پیئیں



جہاں ڈاکٹر نہیں

بروسلیت ایک ایسی بیماری ہے جو عفونت زدہ گائے اور بکری کے دودھ کو ابالے بغیر پینے سے لگ جاتی ہے۔ یہ بیماری، بیمار مویشیوں اور بکریوں وغیرہ کے ساتھ کام کرنے والے اشخاص کی رگڑوں اور زخموں کے ذریعے بھی ان کے جسم میں داخل ہو سکتی ہے۔

نشانیوں

- بروسلیت کا مرض بخار اور کپکپی کے ساتھ شروع ہو سکتا ہے۔ تاہم بعض اوقات یہ تھکان، کمزوری، بھوک کی کمی، سر درد، پیٹ درد، اور جوڑوں کے درد کے ساتھ بھی آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔
- معصولی یا شدید بخار ہو سکتا ہے۔ عموماً یہ بخار دوپہر کو کپکپی کے ساتھ چڑھتا اور صبح سویرے پسینہ آنے کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ پرانی بروسلیت میں بخار اتر کر پھر چڑھ سکتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو مرض سالوں تک لاحق رہتا ہے۔
- اس میں لمفائی گلیڈیاں بھی سوج سکتی ہیں۔

علاج

- اگر مشکوک مرض بروسلیت ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں کیونکہ اس بیماری کو دوسری بیماریوں سے الجھا دینا بہت آسان ہے۔ اس مرض کا علاج مہنگا اور طویل ہے۔
- ٹیٹراسائیکلین سے علاج کریں۔ بالغ ۵ سے ۲۱ دن تک ہر روز ۴ بار ۲۵۰ ملی گرام کے دو دو کیپسول کھائیں۔

روک تھام

- گائے، بھینس یا بکری کا دودھ صرف ابال کر ہی پئیں۔
- مویشیوں اور بکریوں وغیرہ کی دیکھ بھال احتیاط سے کریں (خصوصاً جب آپ کے جسم پر کوئی رگڑ یا زخم ہو)۔

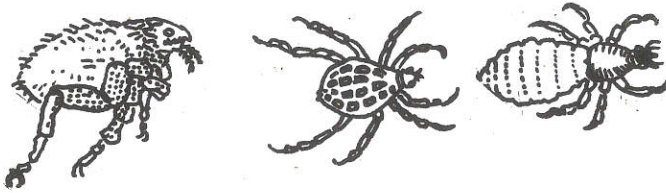
ہے۔ ایسے حالات میں صفائی کے متعلق خاص احتیاط برتنی جانی چاہیے۔ پینے سے پہلے پانی کے صاف ہونے کا یقین کر لیں۔ اگر آپ کے گاؤں میں ٹائیفائیڈ بخار کا مرض موجود ہو تو پینے والا سارا پانی ابالاجانا چاہیے۔ پانی اور خود اک کی آلودگی کا سبب تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

● ٹائیفائیڈ بخار پھیلنے کی روک تھام کے لیے مریض کو الگ کمرے میں رہنا چاہیے۔ مریض کے برتن کسی اور کو استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ اس کا پاخانہ جلا دیا یا گھرے گھرے میں دفنا دیا جانا چاہیے۔ اس کی دیکھ بھال کرنے والوں کو بعد میں فورا اپنے ہاتھ دھونے چاہئیں۔

● ٹائیفائیڈ بخار سے شفا یاب ہونے کے بعد بھی بعض لوگ اس مرض کے متحمل ہوتے ہیں اور اسے دوسروں تک پھیلا سکتے ہیں۔ اسی لیے ٹائیفائیڈ بخار کے مریض کو ذاتی صفائی کے متعلق نہایت محتاط رہنا چاہیے۔ انہیں ریتورانوں اور ہوٹلوں میں کام نہیں کرنا چاہیے۔ بعض اوقات ٹائیفائیڈ بخار کے حامل لوگوں کے علاج کے لیے ایپی سیلین موثر ہوتی ہے۔

ٹائفس بخار (Typhus)

ٹائفس، ٹائیفائیڈ جیسی ہی مگر اس سے مختلف بیماری ہے۔
یہ عفونت جوڑوں پیچڑوں اور پسوں



کے کاٹنے سے پھیلتی ہے۔

نشانیوں

● ٹائفس کا مرض شدید زکام کی طرح شروع ہوتا ہے ایک ہفتہ یا اس سے
بہاں ڈاکٹر نہیں

کچھ زیادہ دیر کے بعد کپکپی، سر درد اور عضلات اور سینہ میں درد کے ساتھ بخار بھی ہو جاتا ہے۔

● بخار کے چند روز بعد جسم پر سرخ دانے نکل آتے ہیں۔ یہ پہلے دھڑ پر اور پھر بازوؤں اور ٹانگوں پر ظاہر ہوتے ہیں (مگر چہرے پر کبھی نہیں) یہ چھوٹے چھوٹے سرخ دانے منہایت چھوٹی چھوٹی رگڑوں کی طرح لگتے ہیں۔

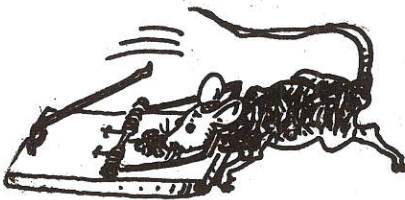
● یہ بخار دو ہفتہ یا اس سے زیادہ دیر تک رہتا ہے۔ ٹائفس بخوں میں عموماً معمولی اور عمر رسیدہ لوگوں میں منہایت شدید ہوتا ہے۔ ٹائفس کی وبا خصوصاً خطرناک ہوتی ہے۔
● چیچڑوں کے ذریعے پھیلاتے ہوئے ٹائفس میں پیچھے کے کاٹنے کی جگہ پر عموماً ایک بڑا اور دردناک زخم بن جاتا ہے۔ اس زخم کے قریب کی لمفائی گلیٹیاں سوج جاتی ہیں۔ یہ بہت دردناک ہوتی ہیں۔

علاج

- اگر آپ سوچتے ہیں کہ کسی کو ٹائفس ہے تو طبی مشورہ حاصل کریں۔ عموماً خاص ٹیسٹوں کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ٹیسٹاسٹیٹین کھلائیں۔ بالغ اشخاص کو ۴ سے ۱۰ دن تک، روزانہ ۴ بار ۲۵۰ ملی گرام کے دو کیپسول کھلائیں۔

ٹائفس بخار کی روک تھام کا طریقہ

- صاف ستھرے رہیں۔ خاندان کے تمام افراد کو جوڑوں سے باقاعدہ پاک کریں۔
- کنٹن کو چیچڑوں سے صاف رکھیں۔ کنٹن کو گھروں میں نہ آنے دیں۔



- چمڑے مار دیں۔ ان کے بلوں میں رہہ ڈال دیں۔

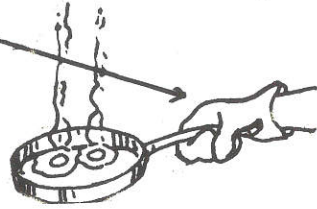
اب بھی یہ زخم درد نہیں کرتا لہذا مریض نہ تو اس کی حفاظت کرتا ہے اور نہ اسے شفا دیتا۔ ہونے کا موقع دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ عفونت ہڈیوں تک پھیل کر ان کو بھی تباہ کرنا شروع کر دیتی ہے۔ نتیجتاً بہت بڑے بڑے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ممتلاہینے سے ان زخموں کو دیکھا جاسکتا ہے۔

۱۔ ہاتھوں اور پاؤں کو نیز اور سخت چیزوں سے بچا کر رکھیں۔ ان میں نہ تو چھالے پڑنے دیں اور نہ ہی انہیں جلنے دیں۔



ننگے پاؤں مت چلیں خصوصاً ایسی جگہوں پر جہاں بہت سارے نوکیلے پتھر یا کانٹے ہوں جو تلے یا چلیں پہن کر رکھیں۔ جوتوں کے اندرونی حصوں میں (اور دیگر ایسے حصوں میں جو رگڑ کا باعث بن سکتے ہیں) نرم گدیاں رکھیں۔

کام کرتے اور کھانا پکانے وقت دستانے پہن لیا کریں۔ کبھی کبھی کسی ایسے برتن کو ننگے ہاتھوں سے نہ چھوئیں جس کے گرم ہونے کے امکان ہوں۔ اگر ممکن ہو تو نوکیلی اور گرم اشیاء کو چھونے والے



کاموں سے دور رہیں۔

۲۔ ہر دن کے اختتام پر (سخت کام کرتے اور چلتے وقت اکثر) اپنے ہاتھوں کا بغور معائنہ کریں یا کروائیں۔ چیریدگڑا اور کانٹے تلاش کریں۔ نیز ہاتھوں اور پاؤں پر ایسے دھبے یا نشان تلاش کریں جو سرنج، گرم اور سوجھے ہوئے ہوں یا پھالوں کی ابتدا کو ظاہر کر رہے ہوں۔ اگر اس طرح کا کوئی داغ یا نشان مل جائے تو متاثرہ عضو کے دوبارہ ٹھیک ہو جانے تک اس سے کوئی کام نہ لیں۔ اس طریقہ سے جلد چھالوں بھری اور کچی ہونے کی بجائے سخت اور مضبوط ہو جاتے گی۔ لہذا زخموں کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

۳۔ اگر پہلے ہی سے کوئی زخم ہو تو اسے بہت صاف رکھیں۔ نیز جب تک وہ مکمل

طور پر ٹھیک نہ ہو جاتے اسے استعمال نہ کریں۔ اس حصے کو مزید چوڑے سے بچانے کے لیے نہایت احتیاط برتیں۔

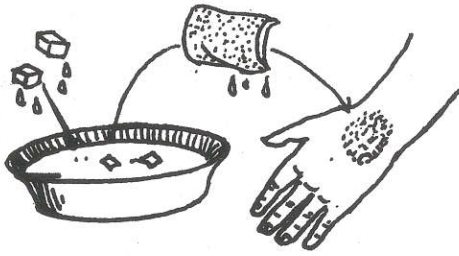
اگر مندرجہ بالا اقدامات کے ساتھ ساتھ خدام کا جلد علاج شروع کر دیا جائے... تو بہت سارے مسائل کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

جلدی امراض کے علاج کے بنیادی اصول

یہ شک بہت سے جلدی مسائل کے لیے خاص علاج ہوتا ہے۔ تاہم اکثر اوقات مندرجہ ذیل چند اقدامات مفید ثابت ہوتے ہیں:

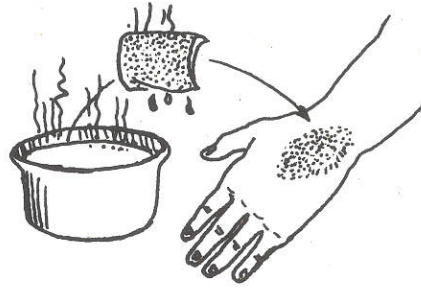
دوسرا اصول

اگر متاثرہ عضو پر خارش یا چھجھن ہو یا اگر اس میں سے کچھ مادے رہ رہے ہوں تو اس کا علاج سردی سے کریں۔ اس پر ٹھنڈے اور گیلے کپڑے کی گدیاں رکھیں۔



پہلا اصول

اگر جسم کا متاثرہ عضو گرم اور درد ناک ہو تو اس کا علاج بھی گرمی سے کریں۔ اس پر گرم اور نیم گرم کپڑے کی گدیاں رکھیں۔



پہلے اصول کی تفصیل

اگر جلد پر تشویش ناک عفونت کی مندرجہ ذیل نشانیاں ظاہر ہوں:

○ ورم (متاثرہ عضو کے گرد جلد سرخ)

○ سوزش

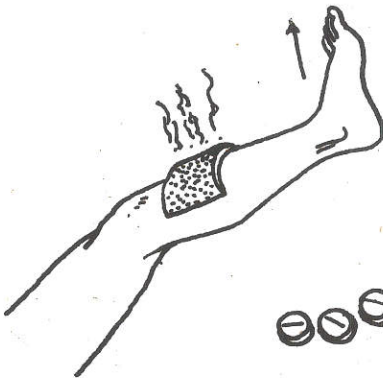
○ درد

○ گرمی (زخم گرم محسوس ہوتا ہے)

○ پیپ

تو مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

● متاثرہ عضو کو ساکن اور اونچا رکھیں۔



(یعنی اسے باقی جسم کی نسبت ادبچا کر دیں۔

● اس پر گرم اور نرم کپڑے رکھیں۔

● اگر عفونت شدید ہو یا مریض کو بخار ہو تو جراثیم کش دوائیاں (پینسلین یا کوئی

سلفا ڈوائیڈ دیں)

خطرہ کی نشانیاں

● سوچی ہوئی لمفائی گلیٹیاں

● عفونت زدہ حصہ پر ایک سرخ دھاری

● بدبو - اگر یہ علاج کرنے سے بہتر نہ ہوں تو — کوئی جراثیم کش دوا

استعمال کریں اور طبی امداد جلد حاصل کریں۔

دوسرے اصول کی تفصیل

اگر متاثرہ جلد پر چھالے یا کھرنڈ بن

جائیں یا اگر اس میں سے مادہ رسنا شروع

ہو جائے، یا اس پر خارش، چھین یا

جلن کا احساس ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات

پر عمل کریں:

○ متاثرہ حصے پر سفید سرکہ ملے ہوئے

ٹھنڈے پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے

رکھیں، ایک کوارٹ ابلے ہوئے

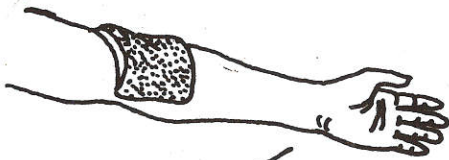
ٹھنڈے پانی میں ۲ عام پیچ سرکہ




ڈالیں۔



○ شفا یابی کا عمل شروع ہو جانے اور


نئی جلد نکل آنے پر اسے ملائم رکھنے





کے لیے عام تیل استعمال کریں۔









<p>ایچی ٹائیگو رہسکیٹیر یا فی عفونت</p>	<p>پھیلے والے بے ترتیب زخم جن کی سطح چمکدار اور پیلی ہو</p> 
<p>مہاسے پھنسیاں کیل</p>	<p>نوجوانوں کے چہرے اور بعض اوقات سینہ اور پشت پر ایسی پھنسیاں جن پر پیپ کے چھوٹے چھوٹے منہ بنے ہوتے ہیں۔</p> 
<p>سوزاک (جنسی مرض)</p>	<p>عضو تناسل پر ایسا پھوٹا جس میں خارش اور درد نہ ہو۔</p> 


<p>ناقض دوران خون کی وجہ سے ناسور (غالباً فزیاتھیس)</p>	<p>کرمزی جلد سے گھرا ہوا پرانا زخم جو پھیل رہا ہوئی وریدوں والے لوگوں کے ٹخنوں پر یا ان کے قریب ہوتا ہے۔</p> 
<p>ستر کے زخم</p>	<p>بہت بیمار لوگوں کی ہڈیوں اور پوڑوں پر زخم۔ (بہت بیمار لوگوں سے مراد وہ مریض ہیں جو لیٹر سے نہ نکل سکتے ہوں۔)</p> 






<p>خندام (کوڑھ)</p>	<p>ہاتھ یا پاؤں کے ایسے زخم جن میں محسوس کرنے کی قوت نہ ہو (ایسے زخموں کو اگر دکھایا یا ان میں سوئی چبھوئی جائے تو درد نہیں ہوتا۔</p> 
-------------------------	---








<p>پریپ وار پھوڑا</p>	<p>بڑی گرم (سرخ) دردناک سوجن (اُبھار) جو بعض اوقات پھٹ جاتی ہے۔</p> 
<p>ورم پستان (سیکیٹریائی عفونت) غالباً سرطان۔</p>	<p>دودھ پلانے والی خاتون کی چچائی میں گرم (سرخ) دردناک ڈھیلہ۔</p> 
<p>سرطان (نیز لمفائی گلیٹیاں بھی دیکھیں)</p>	<p>ایسا ڈھیلہ جو بڑھتا ہی رہے عموماً پہلے پہل یہ دردناک نہیں ہوتا۔</p> 
<p>دریائی اندھا پن (نیز لمفائی گلیٹیاں بھی دیکھیں)</p>	<p>سرگردن، یا بالائی جسم (یا درمیانی جسم اور رانوں) پر ایک یا کئی گول گول ڈھیلے</p> 


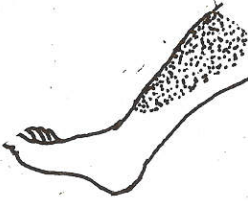











<p>Scrofula سکروfula ایک قسم کی تپ دق</p>		<p>سوجی ہوئی لٹفائی گلیاں گردن کے پہلو کی گلیاں جو مسلسل پھٹ پھٹ کر دجے بنا دیں۔</p>
<p>جنسی امراض کی ایک قسم</p>		<p>جنگا سر میں گلیاں جو مسلسل پھٹ پھٹ کر دجے بنا دیں۔</p>
<p>عام مے (وائرسی عفونت)</p>		<p>مے چھوٹے چھوٹے اور سادہ مے۔</p>
<p>ایک قسم کی جلدی تپ دق</p>		<p>بڑے مے (ایک سینٹی میٹر سے بھی بڑے) یہ اکثر اوقات بازوؤں اور پاؤں پر پائے جاتے ہیں۔</p>
<p>داد (دھدر) (فنگسی عفونت)</p>		<p>داد (دھدر) چھوٹی دھدر جو بڑھتی یا پھیلی رہتی ہو۔ ان پر خارش (جن کے کنارے بھی ہو سکتی ہے۔ ابھرے ہوئے یا</p>
<p>سوزاک کی ترقی یافتہ حالت</p>		<p>سرخ ہوں۔ بڑے بڑے دائرے جن کے اکثرہ درمیان کنارے موٹے ہوں۔ ان پر خارش نہیں ہوتی۔</p>



<p>خدا ام (کوڑھ)</p>	<p>ہاتھ یا پاؤں کے ایسے زخم جن میں محسوس کرنے کی قوت نہ ہو (ایسے زخموں کو اگر دکھایا یا ان میں سوئی چبھونی جائے تو درد نہیں ہوتا۔</p> 
--------------------------	---


<p>پیپ دار پھوڑا</p>	<p>جلد کے نیچے ڈھیلے</p> <p>بڑی گرم (سرخ) دردناک سوجن (ابھار) جو بعض اوقات پھٹ جاتی ہے۔</p> 
<p>ورم پستان (سیکڑیا کی عفونت) غالباً سرطان۔</p>	<p>دودھ پلانے والی خاتون کی چچائی میں گرم (سرخ) دردناک ڈھیلہ۔</p> 
<p>سرطان (نیز لسانی) گلیاں بھی دیکھیں</p>	<p>ایسا ڈھیلہ جو بڑھتا ہی رہے عموماً پہلے پہل پر دردناک نہیں ہوتا۔</p>  
<p>دریائی اندھا پن (نیز لسانی گلیاں بھی دیکھیں)</p>	<p>سرگردن، یا بالائی جسم (یا درمیانی جسم اور رانوں) پر ایک یا کئی گول ڈھیلے</p> 



تفاحہ حمل	 <p>حاملہ خواتین کی پیشانی اور رخساروں پر سیاہ دھبے</p>	<p>بڑے بڑے داغ یا دھبے</p>
پلیگرا (سٹونٹنڈیہ کی ایک قسم)	 <p>بازو، گردن، چہرے یا ٹانگوں کی جگہ یوں لگنا جیسے دھوپ سے جلی ہوئی ہو۔ جلد چھلکے دار سی ہو جاتی ہے۔ فلس دار، دراڑیں پڑا ہوا حصہ</p>	<p>سیاہ</p>
سٹونٹنڈیہ یعنی ناقص غذا بیت	 <p>سو بجے پاؤں والے بچوں کے جسم پر ارغوانی دھبے یا ایسے زخم جن پر سے جلد اترتی ہو۔</p>	
ٹینا (Tinea) ورسیکولر Versicolor	 <p>چہرے یا جسم پر گول یا بے ربط دھبے۔ (بہ خصوصاً بچوں میں پائے جاتے ہیں)</p>	<p>سفید</p>
عفونت	<p>جو نیل گول یا سرخی مائل پھنسیوں سے شروع ہوتے ہیں۔</p> 	<p>سفید دھبے (خصوصاً ہاتھوں اور ہونٹوں پر پائے جاتے ہیں)</p> 
مچھل ہری (صرف رنگ غائب ہوتا)	<p>جو دوسری نشانیوں کے بغیر ہی شروع ہوتے ہیں</p>	


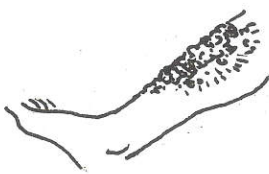
<p>چمبل Eczema</p>	 <p>چھوٹے بچوں کے گالوں پر یا گھٹنوں کے پیچھے اور گونہوں پر سرخی مائل آبلہ یا دھبے۔</p>	
<p>سرخ باد (نہایت سی تشویشناک بیکٹیریائی عفونت)</p>	 <p>سرخ مائل، گرم اور دردناک دھبہ جو بہت جلد ہی پھیل جاتا ہے۔</p>	
<p>لنگوٹ و پیشاب یا گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے</p>	 <p>نٹھے بچے کی ٹانگوں کے درمیان حصے کا سرخی مائل ہو جاتا ہے۔</p>	<p>سرخ مائل</p> 
<p>(انجیر کی عفونت)</p>	 <p>جلد کی تھوں میں دو دھبیا رنگت کے گوشت نما سرخ دھبے۔</p>	
<p>کھجلی یا بعض اوقات تپ دق</p>	 <p>ابھرے ہوئے سرخی مائل یا سرمئی رنگت کے دھبے جن پر روپہلی فلس (چھلکے) ہوں۔ یہ خصوصاً گونہوں اور گھٹنوں پر ہوتے ہیں یہ دھبے دیر پا ہیں۔</p>	<p>سرخ مائل یا سرمئی</p>



<p>Scrofula سکروfula ایک قسم کی تپ دق</p>		<p>سو جی ہوئی مقانی گلکٹیاں گردن کے پہلو کی گلکٹیاں جو مسل پھٹ پھٹ کر دجے بنا دیں۔</p>
<p>جنسی امراض کی ایک قسم</p>		<p>چنگا سہیں گلکٹیاں جو مسلسل پھٹ پھٹ کر دجے بنا دیں۔</p>
<p>عام مئے (دائری عفونت)</p>		<p>چھوٹے چھوٹے اور سادہ مئے۔</p>
<p>ایک قسم کی جلدی تپ دق</p>		<p>بڑے مئے (ایک سیٹی میٹر سے بھی بڑے) یہ اکثر اوقات بازوؤں اور پاؤں پر پائے جاتے ہیں۔</p>
<p>داد (دھدر) (فنگسی عفونت)</p>		<p>داد (دھدر) چھوٹی دھدر جو بڑھتی یا پھیلتی رہتی ہو۔ ان پر خارش (جن کے کنارے بھی ہو سکتی ہے۔ اچھے ہو گیا۔</p>
<p>سوزاک کی ترقی یافتہ حالت</p>		<p>سرخ ہوں۔ بڑے بڑے دائرے جن کے اکثر یہ درمیان کنارے موٹے ہوں۔ ان پر خارش نہیں ہوتی۔</p>

خدا م	<p>بڑی دھدریں جو درمیان میں سے سن ہوں اسونی چھوٹنے سے بھی درد نہیں ہوتا۔</p> 
جلد کا سرطان	<p>کنپٹیوں، ناک اور گردن پر پائی جانے والی چھوٹی دھدریں۔ بعض اوقات ان کے درمیان میں چھوٹا سا گڑھا ہوتا ہے۔</p> 

بیش حساسی رد عمل	<p>بہت زیادہ خارش ہونے والے سرخ بادے یا دجے ایہ جلدی نمودار ہو کر غائب بھی ہو سکتے ہیں۔</p> 
---------------------	---

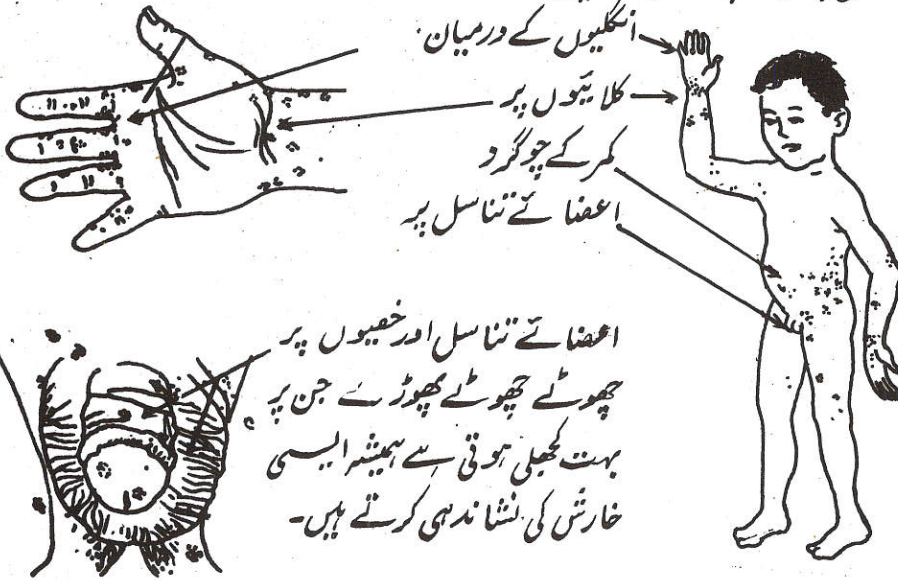
کسی زہریلی بوٹی سے چھو جانے سے جلد کا رد عمل (بیش حساسیت) جلدی مرض۔	<p>اجھاروں والے ایسے چھالے جو بہت بہتے اور خارش کرتے ہیں۔</p> 
لاکڑا کا کڑا	<p>سبحار کے ساتھ سارے بدن پر چھوٹے چھوٹے دانے</p> 

داد	<p>در دناک چھالوں کا گروہ جو جسم کے صرف ایک ہی پہلو پر اکثر لکیر یا جھگڑے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔</p> 
<p>اہت تشویشناک بیکٹریائی معفونت ہوائی نسیج یعنی گھیر۔</p>	<p>سرمتی، کالا اور بدبودار چھالوں والا حصہ جس پر پھپھیل جانے والی ہوا کی تھیلیاں ہوتی ہیں۔</p> 

خسرہ	<p>سرخبادہ (اہت بیمار بچے چھوٹے سرخ کے پورے جسم پر پھیلنے والے دھبے یا سائے دانے) بدن پر سرخبادہ۔</p> 
<p>مبعا دی بخار یعنی تپ محرقہ</p>	<p>بخار کے چند روز بعد جسم پر چند سرخی مائل دھبے سے ظاہر ہوتے ہیں۔ مرہق بہت بیمار ہے!</p> 

خارش (کھجلی)

خارش بچوں میں عام ہے۔ جسم پر چھوٹے چھوٹے ابھار سے پیدا ہو جاتے ہیں جن پر بہت خارش ہوتی ہے۔ یہ تمام جسم پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ تاہم عموماً یہ مندرجہ ذیل حصوں پر زیادہ پائے جاتے ہیں:



خارش چیچڑوں جیسے چھوٹے چھوٹے جانداروں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جاندار جلد کے نیچے سرنگھیں بنا لیتے ہیں۔ مریض کی جلد، کپڑوں یا بستر کو چھونے سے یہ مرض پھیلتا ہے۔

کھجلی سے مندرجہ ذیل امراض پیدا ہو سکتے ہیں:

- عفونت
- لمفائی گلیٹیوں کی سوجن
- پیپ دار کھوڑے
- بخار

علاج

○ اگر کسی کو خارش ہو تو اس کے ساتھ اس کے تمام خاندان کا علاج کیا جانا چاہیے۔

- ذاتی صفائی اول درجے کی اہمیت رکھتی ہے۔ روزانہ نہایتیں اور کپڑے بدلیں تمام کپڑے اور بستر دھو کر دھوپ میں سکھائیں۔
- لینڈین (Lindane) / کیمائیزین / ہیکس کلورائیڈ (Hexachloride) / گاما بنزین (Gamma Benzene) اور ویسلین (پتھر ویسٹم جلی Petroleum Jelly) سے مندرجہ ذیل مرہم بنائیں: بہت سے ممالک میں لینڈین بھیڑوں اور موشیوں کو نہلانے (تاکہ ان کے چیخڑ وغیرہ مرجائیں) کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

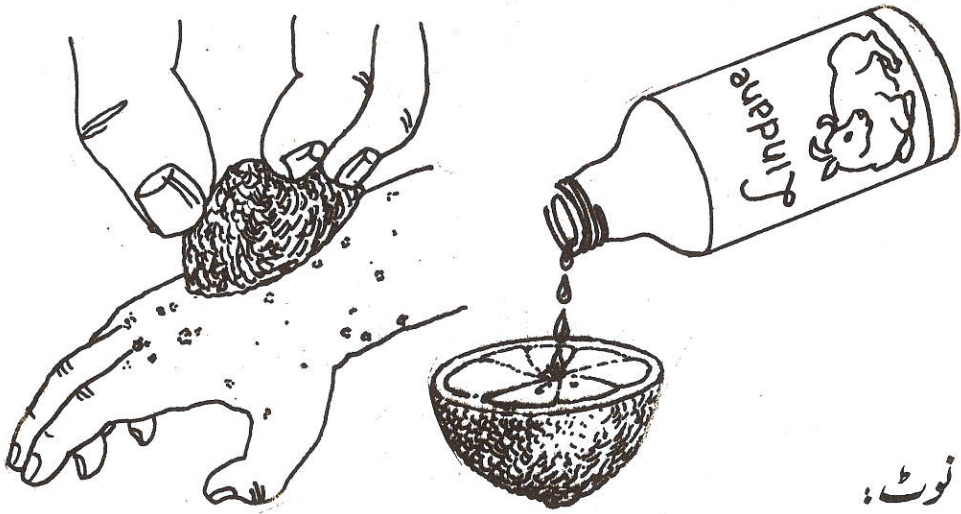
لنڈین ۱ حصہ

ویسلین (یا بدن پر لگانے والا تیل) ۱۵ حصے

- سارے جسم کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
- ویسلین اور لنڈین کو اچھی طرح گرم کر کے اچھی طرح ہلانے سے مرہم تیار کر لیں۔
- چہرے کے علاوہ اس مرہم کو سارے بدن پر اچھی طرح لگا دیں۔
- ایک دن اسے یونہی لگا رہنے دیں اور پھر اچھی طرح نہائیں۔
- علاج کے بعد صاف ستھرے کپڑے اور صاف بستر استعمال کریں۔ ایک ہفتہ کے بعد یہی علاج دہرائیں۔

احتیاط

- لینڈین بہت قوی دوا ہے۔ اسے بار بار استعمال کرنے سے یہ زہریلی ثابت ہو سکتی ہے۔ اسے ہفتہ میں ایک سے زیادہ بار نہ لگائیں اور علاج کے اگلے دن ضرور نہائیں۔
- اس مرہم کی بجائے اگر آپ چاہیں تو ایک اور طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک لیموں کے دو حصے کر لیں۔ ایک حصے پر لینڈین کے چار قطرے ڈال لیں۔ اب اس لیموں کو پانچ منٹ تک رکھ چھوڑیں۔ اس عرصے کے بعد یہ لیموں چہرہ کے علاوہ اپنے سارے جسم پر رگڑ لیں۔ زیادہ متاثرہ عضو سے پہلے شروع کریں۔



نوٹ:

تجارتی مرہم، گیمابینزین، ہیکسا کلورائیڈ کا محلول، بنزائیٹیل بنزوایٹ (Benzyl Benzoate) کول (Kwell)، اور گیمیکسیڈین (Gammexane) بھی خارش ختم کر دیتی ہیں۔ مگر یہ ادویہ بہت مہنگی ہیں۔ اگر آپ کو مندرجہ بالا ادویہ پالینڈین نہ ملے تو کندھک (Sulfur) کو جسم پر لگانے والے عام تیل یا چربی میں ملا کر جلد پر لگائیں۔ کندھک اور چربی کا تناسب ایک دس کا ہونا چاہیئے (ایک چمچ کندھک میں دس چمچ چربی تیل ڈالیں۔)



جوئیں

سہر اور جسم کی جوئیں خارش اور بعض اوقات جلدی عفونتوں کا باعث بنتی ہیں۔ ان کی وجہ سے لمفائی گلیٹیاں بھی سوج جاتی ہیں۔ جوؤں سے بچنے کے لیے ذاتی حفظانِ صحت کا خاص خیال رکھیں۔ ہر روز بستر دھو پ میں ڈالیں۔ اکثر نہائیں اور بال دھوئیں۔ بچوں کے سر دیکھیں (جوئیں نکالیں) اگر ان میں جوئیں ہوں تو ان کا فوراً علاج کریں۔ جس بچے کے سر میں جوئیں ہوں اسے دوسروں کے ساتھ نہ رہنے دیں۔

علاج



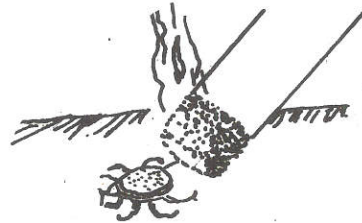
لینڈین پانی اور صابن (۱۰) حصے پانی میں ایک حصہ لینڈین ڈالیں اسے شیمپو تیار کر کے اس سے بال دھوئیں۔ محتاط رہیں کہ لینڈین آنکھوں میں نہ پڑنے پائے۔ جھاگ کو پندرہ منٹ تک سر میں لگا رہنے دیں۔ پھر بالوں کو صاف پانی سے اچھی طرح کھنگالیں۔ ایک ہفتہ بعد یہ عمل دہرائیں۔

بیکھوں (جوڑوں کے انڈے) سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے بال سر کے گرم پانی میں آدھ گھنٹے تک بھگوئے رکھیں۔ پھر بالوں میں اچھی طرح باریک کنگھی سے کنگھی کریں۔

چیچڑ

چیچڑ اتارنے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ اس کا سر کہیں جلد کے اندر ہی نہ رہ جائے کیونکہ اس سے عفونت پیدا ہو سکتی ہے۔ چیچڑ کو دھڑ سے پکڑ کر سر گز نہ کھینچیں۔ اس کی گرفت چھوڑانے کے لیے:

سلگنا ہوا سگریٹ یا دیا سلائی اس کے یا اس پر کچھ شراب یا سپرٹ لگائیں۔ قریب کریں۔



بہت ہی چھوٹے چھوٹے چیچڑوں کو اتارنے کے لیے خارش کے لیے تجویز کردہ علاقوں میں سے کوئی ایک استعمال کریں۔

چھڑوں کے کاٹنے سے پیدا ہونے والی خارش یا درد کی روک تھام کے لیے اسپرین کھائیں اور کھجلی کے علاج کی ہدایات پر عمل کریں۔
 چھڑوں کو کاٹنے سے باز رکھنے کے لیے، کھینٹوں یا جنگل میں جانے سے پہلے اپنے جسم خصوصاً ٹخنوں، کلاہوں، کمر اور بغلوں میں (پرگندہ کاسفوف (Sulfur Powder)) چھڑک لیا کریں۔

پیپ دار چھوٹے زخم

تیزوں کے کاٹے ہوئے مقام، خارش یا دیگر زخموں کو گندے ناخنوں سے چھینے یا کھینے سے جلدی عفونتیں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے زخموں کی صورت اختیار کر لیتی ہیں جن میں پیپ پڑ جاتی ہے۔

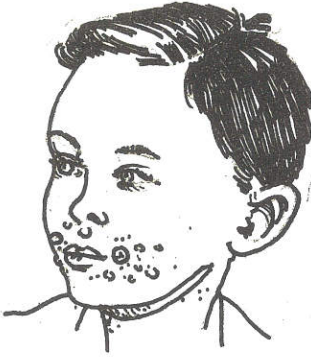
علاج اور روک تھام



- زخموں کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں
- پیپوں کو جھگو جھگو کر نرمی سے اتاریں۔ جتنی دیر تک زخم میں پیپ ہو، یہ عمل روزانہ کریں۔
- چھوٹے زخموں کو ہوا میں ننگا چھوڑ دیں اور بڑے زخموں پر پٹی کریں اور اسے اکثر بدلتے رہیں۔
- اگر زخم کے چوگرد سرخ اور گرم ہو، مریض کو بخار ہو
- زخموں میں سے سرخ دھاریاں نکل رہی ہوں یا لمفائی گلیٹیاں سوجی ہوئی ہوں تو کوئی جراثیم کش دوا مثلاً پنسلین کی گولیاں یا سلفا کی گولیاں (Sulfa Tablets) استعمال کریں۔
- زخم چھیلے مت! چھیلنے سے زخم بدتر ہو جاتے ہیں جس سے عفونت جسم کے دیگر حصوں تک بھی پھیل سکتی ہے۔ ٹکھے بچوں کے ناخن تراش کر رکھیں یا ان کے ہاتھوں پر دستانے چڑھا دیں تاکہ وہ زخم پھیل نہ سکیں۔
- زخموں یا جلدی عفونتوں میں مبتلا بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ بہرگز کھیلنے یا

یا سونے نہ دیں کیونکہ یہ عفونتیں باسانی ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔

ایچی ٹائیگو (Impetigo)



یہ ایک بیکٹیریائی عفونت ہے جو بہت جلد پھیلنے والے، چمکدار اور زرد سطح والے زخموں کی موجب بنتی ہے۔ یہ اکثر بچوں کے چہروں پر خصوصاً منہ کے گرد پائی جاتی ہے۔ آلودہ انگلیوں یا زخموں کی وجہ سے ایچی ٹائیگو باسانی ایک شخص سے دوسرے تک پھیل سکتی ہے۔

علاج :

- متاثرہ حصے کو ابلے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ گیلاکہ کے بڑی نرمی سے کھرٹا تار دیں۔
- زخموں پر جنبش وائلٹ (Gentian Violet) لگائیں۔ اگر دستیاب نہ ہو تو پولی سپورین (Polysporine) یا میٹراسائیکلین جس کا کوئی جراثیم کش مرہم زخموں پر لیپ دیں۔
- اگر یہ عفونت بڑے حصے پر پھیل جائے یا اس سے بخار ہو جائے تو پینسلین کی گولیاں کھائیں۔

ایچی ٹائیگو کی روک تھام

- ذاتی حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔ بچوں کو روزانہ نہلائیں۔ نیز انہیں کھٹملوں اور کاٹنے والے دیگر کپڑوں سے بچائیں۔ اگر کسی بچے کو خارش ہو جائے تو جلدی ممکن ہو اس کا علاج کریں۔
- ایچی ٹائیگو میں مبتلا بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ سونے یا کھینے نہ دیں۔ اس مرض کی پہلی نشانی ظاہر ہوتے ہی علاج شروع کر دیں۔

پیپ دار پھوڑے اور پھنسیاں



پیپ دار پھوڑا یا پھنسی ایک ایسی عفونت ہے جو جلد کے پیپ کے پیچھے کی ایک پھیلی سی بنا دیتی ہے۔ بعض اوقات یہ کسی نوکیلی چیز سے لگے ہوئے زخم یا گندمی سوئی سے لگائے ہوئے ٹیکے کا نتیجہ ثابت ہو سکتا ہے۔ پھوڑا بڑا دردناک ہوتا ہے اس کے چوگرد

جلد سرخ اور گرم ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے لمفائی گلیٹیاں سوج سکتی ہیں اور بخار بھی ہو سکتا ہے۔

علاج:

- دن میں کئی بار پھوڑے پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے کی گدیاں رکھیں۔
- پھوڑے کو خود پھٹنے دیں۔ پھٹنے کے بعد بھی گرم گدیاں لگانا جاری رکھیں۔
- پیپ کو پھٹنے دیں مگر پھوڑے کو ہرگز نہ دبائیں کیونکہ دبائے سے عفونت جسم کے دوسرے حصے تک بھی پھیل سکتی ہے۔
- اگر پھوڑے کی وجہ سے لمفائی گلیٹیاں سوج جائیں یا اگر بخار ہو جائے تو پینسلین یا اریٹرومائی سین کی گولیاں کھائیں۔

کھجلی کا باعث سرخ سرخ دانے یا تر پھوڑے



(جلد میں بیش حساسی رد عمل)
کئی لوگوں کے جسموں پر بعض چیزوں کے چھونے، کھانے یا ٹیکہ لگوانے سے بیش حساسی رد عمل سے کھجلی لگاتے والے سرخ سرخ دانے یا تر پھوڑے نکل آتے ہیں۔

ترچھڑ موٹے موٹے اچھرے اچھرے حصے ہوتے ہیں جو دیکھنے میں شہد کی مکھیوں کے ڈنگ لگتے ہیں۔ ان میں کھجلی بہت ہوتی ہے۔ ترچھڑ بہت سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ نیز یہ جلدی سے غائب بھی ہو سکتے ہیں اور جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے پر بھی جا سکتے ہیں۔

بعض ادویہ (خصوصاً پمپسین کے ٹیکے اور گھوڑے کے خون آپ سے بنی ہوئی ادویہ) سے پیدا ہونے والے رد عمل کے متعلق ہوشیار رہیں۔ یہ سرخ دانے یا ترچھڑ دوا کھانے کے چند منٹ بعد سے لے کر دس دن تک کے عرصے میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔

اگر کوئی دوا کھانے یا کسی دوا کا ٹیک لگوانے کے بعد آپ کے جسم پر سرخ سرخ دانے، ترپھڑ یا کوئی اور بیش حساسی رد عمل ہو تو اس دوا کا استعمال فوراً بند کر دیں۔ اپنی باقی زندگی میں یہ دوا دوبارہ کبھی استعمال نہ کریں! بیش حساسی رد عمل کے خطرے سے بچنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔

کھجلی کا علاج

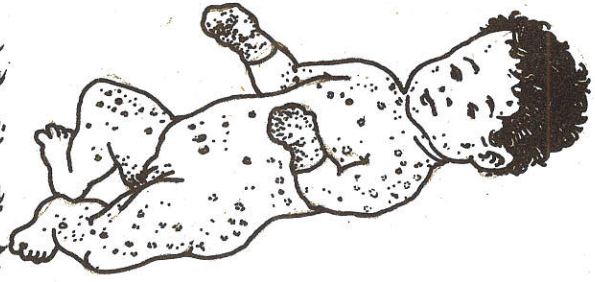
ٹھنڈے پانی سے تھاپیں یا ٹھنڈی گدیاں (ٹھنڈے پانی یا برف آب میں کھگو تے ہوئے کپڑے) استعمال کریں۔

جی کا آٹا ملے ہوئے ٹھنڈے پانی کی گدیاں بھی کھجلی کم کرتی ہیں۔ جی کے آٹے کو پانی میں ابال کر کسی باریک کپڑے میں سے گزار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے استعمال کریں۔ (جی کی جگہ نشا سبز (Starch) بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔)

اگر کھجلی بہت شدید ہو تو کلور فینیرامین (Chlorpheniramine) جیسی کوئی دوا (Antihistamine) استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچے کو اپنا جسم پھیلنے سے باز
رکھنے کے لیے اس کی انگلیوں کے
ناخن بہت چھوٹے تراش کر رکھیں
یا اس کے ہاتھوں پر دستانے یا
چراہیں چڑھا دیں۔



جلد پر کھجلی یا جلن کا باعث بننے والے پودے اور دیگر اشیا

بچھو بوٹی "ڈسنے والے درخت" زہریلا
عشق پیچیاں (Poison Ivy) اور بہت سے
دیگر پودے اگر جسم سے چھو جائیں تو جلن یا کھجلی
کا باعث بننے والے "ترچھڑ" پیدا ہوتے ہیں۔
بعض کیڑے مکوڑوں اور دبگر کی رطوبتیں اور بال بھی اسی طرح کے رد عمل پیدا کر
سکتے ہیں۔

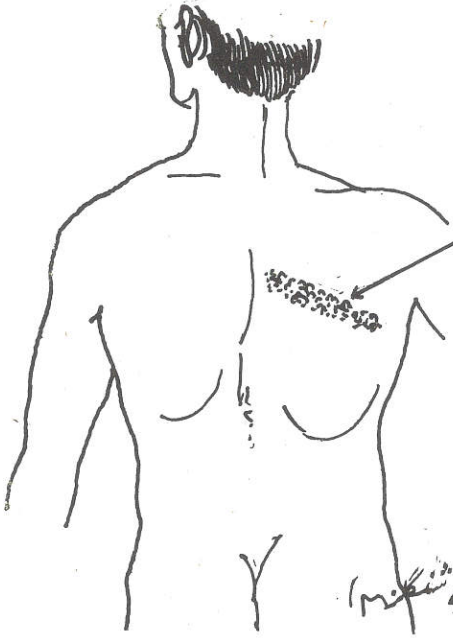
بیش حس لوگوں میں بعض چیزوں کا پھونا یا جلد پر لگنا سرخ سرخ دانوں یا
بہتے ہوئے زخموں کا موجب بن سکتا ہے۔ ربڑ کے جوتے، گھڑیوں کے پٹے، کانوں
میں ڈالنے والی ادویہ، چہرے پر لگانے والی کریم، عطر اور صابن بھی ایسے مسائل پیدا
کر سکتے ہیں۔

علاج

جب بیش حسائیت پیدا کرنے والی اشیا جلد کو پھونا بند کر دیں تو یہ
تمام مسائل خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ جتنی کے آٹے اور پانی سے بنایا ہوا مرہم کھجلی کو
کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسپرین اور دیگر بیش حسائیت کم کرنے والی ادویات
بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ شدید حالتوں میں آپ کو رنی ڈون (Cortison) یا
کورنی کورٹسٹرایڈ (Cortico Steriod) والا کوئی مرہم استعمال کر سکتے ہیں۔

شنگلر (Shingles) / سرپس زاسٹر (Herpes Zoster)

نشانیوں:



دردناک چھالوں کی ایک قطاریا گروہ جو جسم کے ایک پہلو میں بیک وقت نمودار ہو جاتیں۔ غالباً شنگلر ہیں۔ یہ عموماً پشت سینے، گردن یا چہرہ پر پائے جاتے ہیں۔ یہ چھالے عموماً دو تین ہفتے تک مدہ کر خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات چھالوں کے مٹ جانے کے کافی عرصے بعد بھی درد ہوتا رہتا ہے۔ بعض اوقات یہ درد ختم ہوجانے کے بعد پھر لاحق ہو جاتا ہے۔

لاکڑا کا کڑا پیدا کرنے والے شنگلر

ایک وائرس کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ یہ عموماً اس شخص کو متاثر کرتے ہیں جسے پہلے لاکڑا کا کڑا ہو چکا ہو۔ شنگلر خطرناک نہیں ہے۔ تاہم خصوصاً عمر رسیدہ لوگوں میں یہ بعض اوقات کسی اور زیادہ تشویشناک مرض مثلاً سرطان کی انتباہی نشانی ہو سکتے ہیں۔

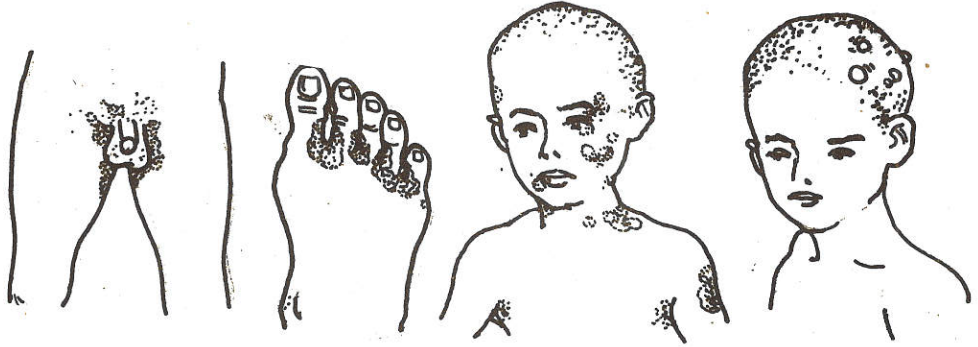
علاج

سرخ دانوں کو پٹروں کی رگڑ سے بچانے کے لیے ان پر نرم نرم سی پٹیاں باندھ دیں۔
درد کے لیے اسپرین کھائیں۔ اس کے لیے جراثیم کش ادویہ بے فائدہ ہیں۔

داد (دھدر) (فنگسی عفونت)

فنگسی عفونتی جسم کے کسی بھی حصے پر نمودار ہو سکتی ہیں۔ تاہم یہ اکثر اوقات جسم کے مندرجہ ذیل حصوں پر پائی جاتی ہیں:

کھوپڑی پر	بقیر بالوں کے حصوں پر	پاؤں کی انگلیوں کے درمیان	ٹانگوں کے درمیان
(بینا داد)	(داد (دھدر)	سے بدبو آنا	



بیشتر فنگسی عفونتیں دائروں کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ان میں اکثر کھجلی ہوتی ہے۔ سر کی دھدروں سے گول فلس دار دھبے پیدا ہو سکتے ہیں نیز سر کے بال بھی غائب ہو سکتے ہیں۔ اور فنگسی عفونت کی وجہ سے ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن موٹے اور کھر دے ہو جاتے ہیں۔

علاج:

- صابن اور پانی: بعض اوقات متاثرہ حصے کو ہر روز صابن اور پانی سے دھونا ہی کافی ہوتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو ہیکلوروفین (Hexachlorophene) ملا صابن استعمال کریں۔
- متاثرہ حصے کو خشک رکھیں۔ نیز اسے ہوا اور دھوپ لگنے کے لیے کھلا چھوڑ دیں۔ زیر جامے اور جرابیں اکثر بدلیں (خصوصاً جب پسینہ آیا ہو)۔
- گندھک اور چربی سے بنا ہوا مرہم استعمال کریں (ایک حصہ گندھک اور دس

(حصہ چہرہ)

● سیلیسائیٹک (Salicylic Acid) یا انڈسائیٹک تیزاب (Undecylenic Acid) مے مرہم، ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں اور تھنگا سے کے درمیان کی فنگس سے شفا یابی میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

● کھوپڑی کے شدید (داد) دھردل پھیلی ہوئی فنگسی عفونتوں اور مندرجہ بالا علاجوں سے بھی بہتر ہونے والی عفونتوں کے لیے گریسوفالون (Giresofulvin) استعمال کریں۔ اس کی مقدار ہاتھوں کے لیے روزانہ ایک گرام اور بچوں کے لیے آدھ گرام ہے۔ عفونت کے مکمل علاج کے لیے یہ دو ہفتوں بلکہ مہینوں تک کھانی پڑ سکتی ہے۔



● جب بچہ سس بلوغت (۱۱ سے ۱۴ سال کی عمر) کو پہنچتا ہے تو کھوپڑی کے بہت سے داد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ شدید عفونتوں (جن سے بڑے بڑے اور سوزش زدہ پیپ دار دھبہ پڑ جاتے ہیں) کا علاج پانی کی گدیوں سے کرنا چاہیے۔ چمٹی کی مدد سے عفونت زدہ حصہ پر سے تمام بال نوج لینا ضروری ہے۔ اگر ممکن ہو تو گریسوفالون (Giresofulvin) استعمال کریں۔

فنگسی عفونتوں کی روک تھام کا طریقہ

داد اور دیگر فنگسی عفونتیں متعدی ہیں۔ انہیں ایک بچے سے دوسرے بچے تک پھیلنے سے روکنے کے لیے:

- فنگسی عفونت میں مبتلا بچہ کو دوسروں سے الگ سلائیے۔
- بچوں کو ایک ہی کنگھی نہ استعمال کرنے دیں۔ انہیں ایک دوسرے کے کپڑے بھی استعمال نہ کرنے دیں۔ کسی اور کے کپڑے پہننے سے پہلے انہیں دھو کر صاف ستھرا کر لیا جانا چاہیے۔

○ عفونت زدہ پچے کا فوراً علاج کریں۔

چہرے اور جسم کے سفید دھبے



واضح اور بغیر تھوڑا کنا روں والے گاڑھے یا ہلکے رنگ کے چھوٹے چھوٹے دھبے، جو اکثر اوقات گردن، سینے یا پشت پر دیکھے جاتے ہیں، ایک فنگسی عفونت کی نشانی ہو سکتے ہیں۔ اس عفونت کو ورسسی کلر (Versicolor) کہتے ہیں عموماً اس سے کبھی نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ زیادہ طبی اہمیت رکھتی ہے۔

علاج:

- گندھک اور چربی سے ایک مرہم تیار کریں (ایک حصہ گندھک اور دس حصے چربی) جب تک وہ غائب نہ ہو جائیں یہ مرہم ان دھبوں پر روزانہ لگائیں۔
- سوڈیم تھیوسلفیٹ (Sodium Thiosulphate) اس سے بھی زیادہ کارآمد ہے۔ یہ وہ چیز ہے جو فوٹو گرافر لوگ فلم کو صاف کرنے وقت استعمال کرتے ہیں۔ ایک ٹچ سوڈیم تھیوسلفیٹ کو ایک گلاس پانی میں حل کر لیں۔ اس محلول کو جلد پر لگا کر پھر جلد کو سر کے پس ڈبوئے ہوئے روٹی کے گالے سے رگڑیں۔
- ان دھبوں کی روک تھام کے لیے اس علاج کو ہر دو ہفتے کے بعد دہرانا ضروری ہے۔

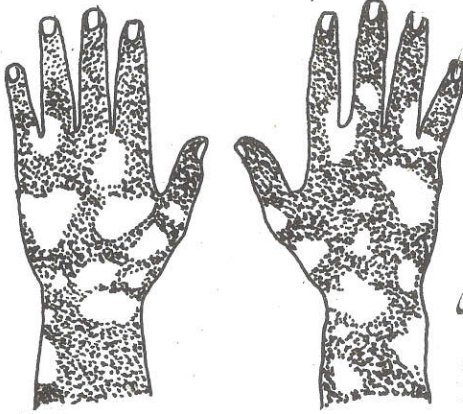
ایک اور قسم کا چھوٹا سفید دھبہ دھوپ میں زیادہ وقت گزارنے والے سائے رنگ کے بچوں کے گالوں پر ظاہر ہو جاتا ہے۔ ان دھبوں کے کنارے داد کے دھبوں کی نسبت کم واضح ہوتے ہیں۔ یہ دھبے عفونت نہیں ہیں اور نہ ہی یہ کسی اہمیت کے حامل ہیں۔ عموماً بچے کی نشوونما کے ساتھ ساتھ یہ بذات خود غائب



ہو جانے ہیں۔ ان کے لیے کسی علاج کی ضرورت نہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

عام نظریہ کے برعکس، مذکورہ سفید دھبوں میں سے کوئی بھی خون کی کمی (انیمیا) کی نشانی نہیں ہے۔ یہ دھبے مقوی غذاؤں اور حیاتین سے غائب نہیں ہوں گے۔ اگر دھبے صرف رخساروں پر ہی ہوں تو ان کے لیے کوئی علاج درکار نہیں ہوتا۔



پھل بہری (جلد پر سفید دھبے)

بعض لوگوں کی جلد کے کچھ حصوں کا قدرتی رنگ غائب ہو جاتا ہے۔ جس سے سفید دھبے ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ عموماً ہاتھوں، پاؤں، چہرے اور جسم کے بالائی حصے پر پائے جاتے ہیں۔ قدرتی رنگ کایوں ضائع ہو جانا پھل بہری کہلاتا ہے تاکہ یہ کوئی مرض نہیں ہے بلکہ ایسے ہی سے جیسے عمر رسیدہ

لوگوں کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے کوئی علاج مفید نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی کسی علاج کی ضرورت ہے۔ تاہم سفید جلد کو کپڑوں یا رنگ آکسائیڈ (Zinc Oxide) کے مرہم کی مدد سے تیز دھوپ سے محفوظ رکھا جانا چاہیئے۔

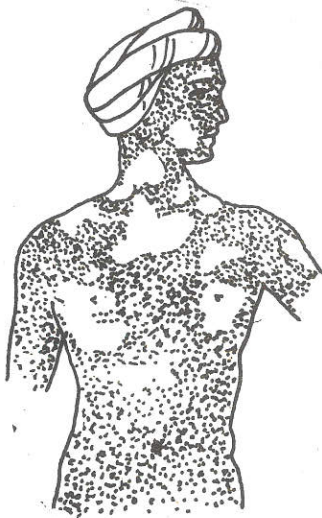
جلد پر سفید دھبوں کی دیگر وجوہات

بعض امراض یا ریوں کی وجہ سے بھی جسم پر ایسے سفید دھبے پیدا ہو جاتے ہیں جو پھل بہری کی طرح نظر آتے ہیں۔

کوئی بھی سفید دھبہ جس میں سوئی پچھوئے سے درد محسوس نہ ہو جذام کی نشانی ہو سکتا ہے۔

بعض فلکی عفونتیں بھی سفید دھبوں کا باعث

بنتی ہیں۔



نقابِ حمل



حمل کے دوران بہت سی خواتین کے چہرے، چھاتیوں اور شکم کے درمیانی حصے پر گاڑھے زیتون رنگ کے دھبے پڑ جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ دھبے بچہ جننے کے بعد غائب ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات نہیں ہوتے۔

یہ نشان بعض اوقات مانع حمل گولیاں استعمال کرنے والی خواتین کے جسم پر بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ وہ بالکل تندرست ہیں اور یہ کسی بیماری کی نشانی نہیں ہے یہ نشان کسی قسم کی کمزوری کی وجہ سے بھی پیدا نہیں ہوتے۔ لہذا کسی قسم کے علاج کی ضرورت نہیں۔

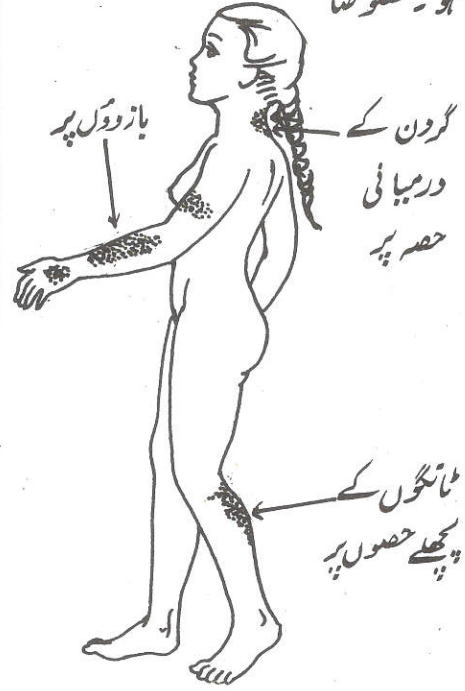
پیلیگرا (جلدی مرض) (Pellagra) اور سوتغذیہ کے دیگر مسائل

پیلیگرا بھی سوتغذیہ ناقص غذائیت کی ایک قسم ہے جو جلد اور بعض اوقات نظام انہضام اور اعصابی نظام کو متاثر کرتی ہے۔ جہاں لوگ، ملکی جیسی نشاستہ خوراکیں بہت زیادہ کھاتے اور لوبیہ، گوشت، انڈے، سبزیوں اور دیگر تن ساز اور حفاظتی خوراکیں کافی مقدار میں نہ کھاتے ہوں وہاں پیلیگرا بہت عام ہوتا ہے۔ سوتغذیہ کی جلدی نشان بننا۔

ناقص غذا بیت یافتہ بچوں کی ٹانگوں اور بعض اوقات بازوؤں کی جلد پر رگڑوں کی طرح کے سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں یا ایسے زخم ہو جاتے ہیں جن پر سے جلد ترقی ہو۔ اس کے علاوہ شاید ان کے پاؤں بھی سوجتے ہوئے ہوں۔



پلیکرا میں مبتلا بالغ اشخاص کی جلد خشک اور مچھٹی ہوتی ہوئی ہے جو دھوپ لگنے سے یوں اترتی ہے گویا کہ جھلس گئی ہو۔ خصوصاً



یہ حالتیں اکثر ستونعدیہ کی دیگر نشانیوں کے ساتھ ظاہر ہوتی ہیں۔ ستونعدیہ کی دیگر نشانیاں:

- سوجا ہوا شکم
- مہوکی کی کمی
- باچھوں پر زخم
- کمزوری
- وزن نہ بڑھنا
- دکھتی ہوئی سرخ زبان

علاج:

غدا بیت سے بھر پور خوراک کھانے سے پلیکرا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مریض کو روزانہ لوبیہ، دالیں، مونگ پھلیاں، مرغ، مچھلی، اٹلے یا پنیر کھانا چاہیے۔ جب بھی ہو سکے جہاں ڈاکٹر نہیں

مکئی کی بجائے گندم استعمال کریں۔ سالم گندم قابل ترجیح ہے۔ آٹے میں سے سو جی اور میدہ نہیں نکالنا چاہیے۔

شدید پلیگرے اور سٹو تغذیہ کی چند دیگر اقسام کے لیے حیاتین کا استعمال مفید ثابت ہو سکتا ہے لیکن اچھی خوراک زیادہ ضروری ہے۔ آپ حیاتین کا نسخہ بھی استعمال کریں۔ اس میں حیاتین بی (خصوصاً تیاسن) وافر مقدار میں پائے جانے چاہئیں۔



یہ لڑکا اچھی خوراک
کھانی شروع
کرنے سے پہلے

اور بعد میں



مکئی کے ساتھ ساتھ لوہہ
اور انڈے کھانا شروع کرنے کے
ایک ہفتہ بعد سو جی دور ہو گئی اور
دھبے بھی تقریباً غائب ہو گئے۔

اس لڑکے کی ٹانگوں اور پاؤں
پر سو جی اور سیاہ دھبے سٹو تغذیہ
کا نتیجہ ہیں۔

یہ لحمیات اور حیاتین سے
بھر پور خوراکوں کی بجائے زیادہ
تر مکئی کھایا کرتا تھا۔



اسی عورت کی ٹانگوں پر
سفید دھبے ایک متعدی مرض پینٹا
(Pinta) کا نتیجہ ہیں۔



اس عورت کی ٹانگوں پر جلی
ہوئی جلد پیلنگرا کی ایک نشانی ہے۔
یہ اچھی خوراک نہ کھانے کا نتیجہ ہے۔



مسے (وُروسے Verrucae)

اکثر مسے (خصوصاً بچوں میں پائی جانے والے تین سے پانچ
سال تک رہتے ہیں۔ اس کے بعد بذات خود غائب ہو جاتے ہیں۔
پاؤں کے تلوے پر چبڑے اور دردناک مسے نما دھبے اکثر کھپ پکے
مسے یا "چنڈیاں" ہوتی ہیں۔

علاج:

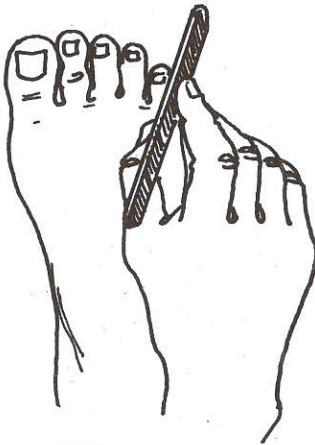
- اکثر گھر بلو علاج ان کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ تاہم تیز تیزاب اور نہریٹے
پودے استعمال نہ کریں کیونکہ ان کے پیدا کردہ زخم مسوں سے بھی بدتر ہو سکتے ہیں۔
- کھپ پا کے دردناک مسوں کا علاج کارکن صحت کر سکتا ہے۔

چنڈیاں

چنڈی جلد کے سخت اور موٹے حصے کو کہتے ہیں۔ چنڈیاں تیب پڑتی ہیں جب جو تے یا چپلیں جلد کو یا پاؤں کی ایک انگلی دوسری انگلی کو دباتی ہے۔ چنڈیاں دردناک ہو سکتی ہیں۔

علاج :

- ایسے جو تے اور چپلیں نہیں جو چنڈیوں پر دباؤ نہ ڈالیں۔
 - چنڈیوں کے درد کو کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:
- ۱۔ پاؤں پندرہ منٹ تک گرم پانی میں ۲۔ چنڈیوں کو خاص ریتی سے پگڑ کر تپلا کر دیں ڈبوئیں۔



پھنسیاں اور کیل (مہاسے)

بعض اوقات نوجوانوں کے چہرے، سینے یا پشت پر پھنسیاں سی نکل آتی ہیں خصوصاً اگر ان کی جلد میں تیل کی مقدار بہت زیادہ ہو۔ ان چھوٹی چھوٹی سفید اور

پیپ دار پھنسیوں کو کیل کہتے ہیں۔ ان ہی پر گرد کے کالے منہ (مہاسے) بن جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ بہت بڑے ہو کر دکھتے ہیں۔

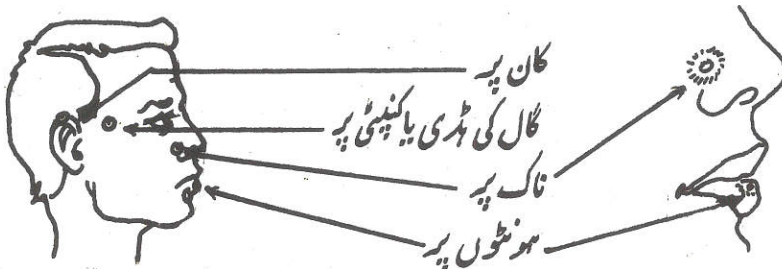
علاج:

- چہرہ کو دن میں دوبارہ صابن امرد گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
- دھوپ بھی پھنسیوں کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جسم کے متاثرہ حصہ پر دھوپ پڑنے دیں۔

- اچھی خوراک کھائیں۔ وافر مقدار میں پانی پیئیں اور کافی سوئیں۔
- الکوحل (Alcohol) میں تھوڑی سی گندھک (Sulfur) قال کر اس آمیزے کو سونے سے پہلے چہرے پر لگائیں (دس حصے الکوحل اور ایک حصہ گندھک)۔
- پیپ کی تھیلیوں یا گلیٹیوں جیسی تشویشناک حالتوں کے لیے، اگر مندرجہ بالا علاجوں سے فائدہ نہ ہو تو بٹرساٹیکلین مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ پہلے تین دن کے لیے روزانہ چار بار ایک کیپسول اور پھر روزانہ دو کیپسول کھائیں۔ ہو سکتا ہے کہ روزانہ ایک یا دو کیپسول کھانے کا عمل آپ کو مہینوں تک جاری رکھنا پڑے۔

جلد کا سرطان

یہ نرم اور ملائم جلد کے ان لوگوں میں پایا جاتا ہے جو زیادہ وقت دھوپ میں گزارتے ہیں۔ یہ عموماً جسم کے ان حصوں پر ظاہر ہوتا ہے جہاں دھوپ بڑی شدت کی پڑتی ہو خصوصاً:



جلد کا سرطان بہت سی شکلیں اختیار کر سکتا ہے۔ یہ عموماً ایک چھوٹے سے موقی کے رنگ کے دائرے کی صورت میں شروع ہوتا ہے۔ اس کے درمیان میں ایک سوراخ

جہاں ڈاکٹر نہیں

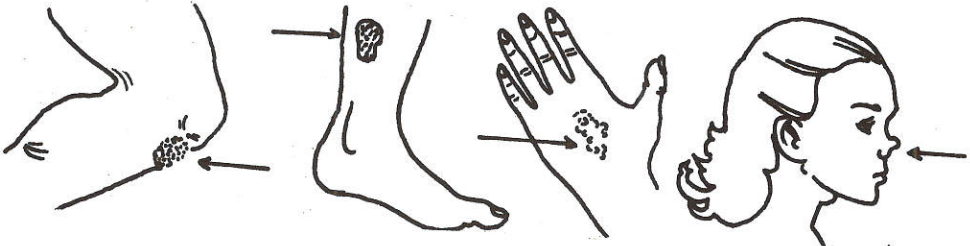
ہوتا ہے اور یہ آہستہ آہستہ بڑھتا رہتا ہے۔
 اگر وقت پر علاج کر دیا جائے تو جلد کے زیادہ تر سرطان خطرناک نہیں ہوتے۔ ان کو
 نکالنے کے لیے جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی پرانا زخم ہو جس
 کے جلدی سرطان ہونے کا آپ کو شبہ ہو تو کسی کارکن صحت کو ملیں۔
 جلد کے سرطان کی روک تھام کے لیے نرم اور ملائم جلد والے لوگوں کو دھوپ
 سے بچنا اور ہمیشہ لٹپنی پہننی چاہیے۔ جو لوگ جلد کے سرطان میں مبتلا رہ چکے ہوں،
 اگر انہیں دھوپ میں کام کرنا پڑے تو وہ اپنی جلد کی حفاظت کے لیے خاص قسم کی
 کریمیں خرید سکتے ہیں۔

زنک آکسائیڈ (Zinc Oxide) کا مرہم سستا اور کارآمد ہے۔

جلد یا لمفائی گلیٹیوں کی تپ دق

پھیپھڑوں کی تپ دق پیدا کرنے والا جراثیم بعض اوقات جلد کو بھی متاثر کرتا ہے۔

یہ :
 شکل بگاڑ دینے پرانے زخموں کے جلدی ناسور یا بڑے بڑے مے
 دھبے



پیدا کرتا ہے۔ ان زخموں میں درد نہیں ہوتا۔
 بالعموم جلد کی تپ دق آہستہ آہستہ نشوونما پاتی ہے جو بہت لمبے عرصے تک
 رہتی ہے۔ نیز یہ مہینوں یا سالوں کے وقفوں کے بعد آتی ہے۔

تپ دق بعض اوقات لمفائی گلیٹیوں میں عفونت پیدا کر دیتی ہے۔ یہ عموماً گردن یا
 ہنسل کی ہڈی کے پچھلے حصے اور کندھے کے درمیانی حصے میں پیدا ہوتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

گرد جلد سیاہ نیلی، چمکدار اور بہت پتلی ہو جاتی ہے۔ اکثر اوقات پاؤں سوچ جاتا ہے۔

علاج

● ناسور بہت آہستہ آہستہ ٹھیک ہوتے ہیں اور وہ بھی صرف اسی صورت میں جب بہت احتیاط برتی جائے۔ سب سے ضروری بات یہ ہے کہ پاؤں کو اونچا رکھیں۔ پاؤں تکیوں پر رکھ کر سوئیں۔ دن کے وقت پندرہ یا بیس منٹ تک پاؤں اونچا کر کے آرام کریں۔ چلنے سے دوران خون بہتر ہو جاتا ہے۔ ایک جگہ کھڑا رہنا اور پاؤں لٹکا کر بیٹھنا نقصان دہ ہے۔



● ناسور پر گرم ہلکے نمکین پانی کی گدیاں رکھیں۔ ایک لیٹر پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈالیں۔ زخم کو مطہر مائل یا کپڑے کے کسی صاف ٹکڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔ اسے صاف رکھیں!

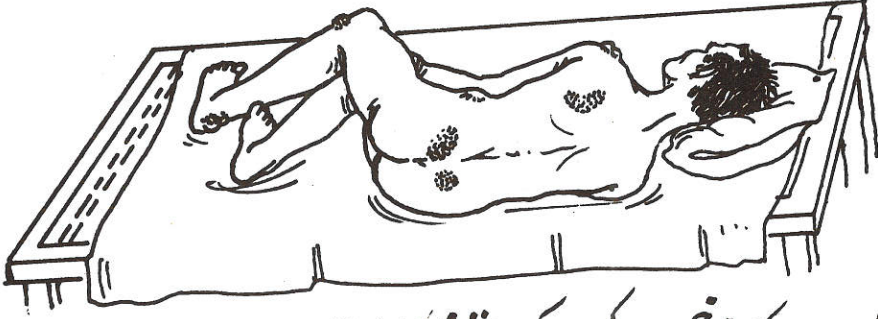
● موٹی اور پھولی ہوئی وریدوں کو لچکدار موزوں یا پٹیوں سے سہارا دیں۔ ناسور کے ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی انہیں استعمال کرنا اور پاؤں اوپر کرنا جاری رکھیں۔ زخم کے نازک حصہ کو درگڑ سے بچانے میں بہت احتیاط کریں۔

جلدی ناسوروں کی روک تھام کریں۔ پھولی ہوئی وریدوں کا جلد علاج کریں۔

بستر کے زخم (Bed sores)

یہ کھلے اور پرانے زخم ان لوگوں میں پائے جاتے ہیں جو اتنے بیمار ہوں کہ بستر میں جہاں ڈاکٹر نہیں

کروٹ بھی نہ بدل سکیں۔ خصوصاً بوڑھے، کمزور اور بے پتلے لوگوں کو ہوتے ہیں۔ یہ زخم جسم کی ان جگہوں پر پڑتے ہیں جہاں ہڈیاں جلد کو بستر پر دبائے رکھتی ہیں۔ اس لیے یہ عموماً چوتڑوں، کوسٹھوں اور پاؤں کو متاثر کرتے ہیں۔



بستر کے زخموں کی روک تھام کا طریقہ

- ہر گھنٹے کے بعد مریض کا پانسہ پٹیں۔ چہرہ اوپر کریں، چہرہ نیچے کریں یا ایک طرف سے دوسری طرف پھیریں۔
- مریض کو ہر روز منہلا کر اس کی جلد پر بچوں کے جسم پر لگانے والا تیل ملیں۔
- نرم چادریں اور گدیاں استعمال کریں۔ بستر کو روزانہ اور ہر بار جب وہ پیشاب، پاخانہ یا تھکے سے گندہ ہو جائے، بدلیں۔
- مریض کے نیچے گدیاں اس طرح رکھیں کہ ہڈیوں والے حصے کم سے کم رگڑکھائیں۔



- مریض کو بہترین خوراک کھلائیں۔ اگر وہ اچھی طرح نہ کھائے تو زائد جیاتین مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔
- پرانے اور شدید مرض میں مبتلا بچے کو اکثر ماں کی گود میں رکھا جانا چاہیئے۔

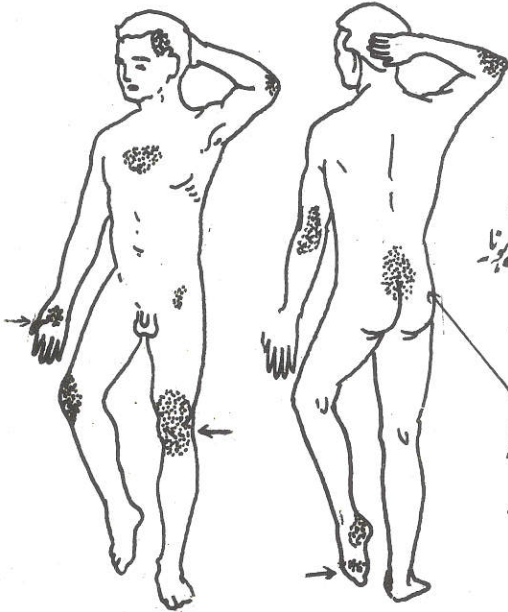
- مشتمل ہوتا ہے۔ ان میں سے رقیق مادہ رستار ہوتا ہے۔
- نوجوانوں اور بالغوں میں چمبل عموماً نسبتاً خشک ہوتی ہے۔ نیز عموماً گھٹنوں کے پیچھے اور کہنبوں کے اندرونی حصوں میں پائی جاتی ہے۔
 - یہ عفونت کی بجائے بیش حساسی رد عمل کی طرح شروع ہوتی ہے۔

علاج

- سرخبادہ (سرخ والوں) پر ٹھنڈے پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھیں۔
 - اگر عفونت کی نشانیاں پیدا ہو جائیں تو اپنی ٹائیگو کی طرح علاج کریں۔
 - دھبوں پر دھوپ پڑنے دیں۔
- مشکل حالت میں کارٹی زون (Cortisone) یا کارٹیکو سٹیرائڈ کریم (Cortico Steroid Cream) استعمال کریں۔

سوراس (Psoriasis) ایک قسم کی کھجلی

نشانیاں

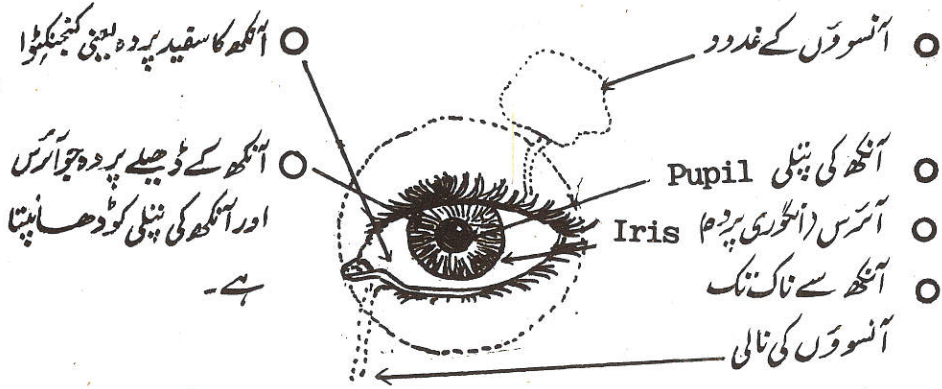


- سفید یا چاندی کے رنگ کے فلسوں (چھلکوں) سے ڈھپنے ہوئے، سرخ، نیلی یا سرمئی جلد پر موٹے کھردرے (غیر ہموار) دھبے ہوتا۔
- یہ دھبے سب سے زیادہ ان حصوں پر نمودار ہوتے ہیں جو تصویر میں دکھائے گئے ہیں۔
- یہ حالت عموماً بہت دیر تک رہتی ہے یا بار بار آتی رہتی ہے۔ یہ عفونت نہیں اور نہ ہی خطرناک ہے۔

علاج

متاثرہ جلد کو دھوپ لگنے کے لیے کھلا رکھنا عموماً کارآمد ثابت ہوتا ہے۔
 سمندر کے پانی میں نہانا بھی بعض اوقات باعث مدد ثابت ہوتا ہے۔
 کارٹیکو سٹرایڈز یا لک ملے ہوئے مرہم مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔
 شدید حالتوں میں طبی مشورہ حاصل کریں۔

آنکھیں



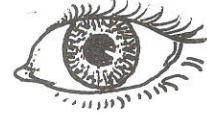
خطرے کی نشانیاں

- آنکھیں بہت نازک اعضا ہیں۔ اس لیے ان کی حفاظت از حد ضروری ہے۔ اگر مندرجہ ذیل خطرے کی نشانیاں ہیں سے کوئی ایک بھی ظاہر ہو جائے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔
- ۱۔ کوئی زخم جو آنکھ کے ڈھیلے کو چیر دے
 - ۲۔ آنکھ کے ڈھیلے کے بیرونی پردہ پر دردناک اور سرمئی رنگت کا نشانہ اس کے چوگرد کا حصہ سرخ ہو جاتا ہے۔ اسے ڈھیلے کے بیرونی پردہ کا ناسور کہتے ہیں۔
 - ۳۔ آنکھ میں بہت سخت درد (غالباً انگوری پردے کا ورم یا سیرموتیا) دھندلا

جہاں ڈاکٹر نہیں

۴۔ آنکھ یا سرور د کے دوران آنکھ کی پتلیوں کے ساتھ فرق۔
آنکھوں کی پتلیوں کے ساتھ

ہیں فرق دماغ کی چوٹ، صدمہ،
آنکھ کی چوٹ، سبز موتیا (دھند) یا
انگوری پردے کے درم کی وجہ
سے ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کی



آنکھوں کی پتلیوں کے ساتھ فرق کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔

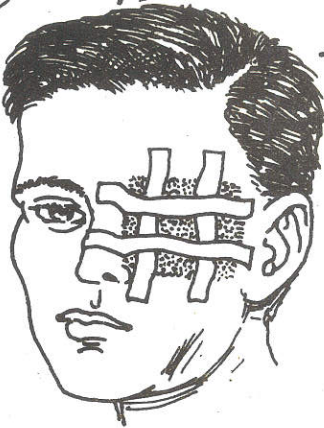
۶۔ آنکھ کی کوئی عفونت یا سورش جس جو حراثیم کش سرہم کے استعمال کے باوجود پانچ پچھ
دن میں بہتر نہ ہو۔

آنکھ پر چوٹ آنا

آنکھ کے ڈھیلے کا زخم اور چوٹ خطرناک ہے کیونکہ اس سے بینائی ضائع ہو سکتی ہے۔
اگر مناسب علاج نہ کیا جائے تو ڈھیلے کے بیرونی پردہ کے چھوٹے چھوٹے زخم بھی عفونت
زدہ ہو کر بینائی کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

اگر آنکھ کے ڈھیلے کا زخم بیرونی سفید سطح سے نیچے کی کالی سطح تک پہنچ جائے تو یہ
خصوصاً خطرناک ہے۔

اگر گھونٹے وغیرہ کی وجہ سے آنکھ کا ڈھیلہ خون سے بھر جائے تو آنکھ سخت خطرے
میں ہے۔ اگر زخم آنے کے چند روز بعد درداچانک شدت اختیار کر جائے تو خطرہ
خصوصاً بڑا ہے کیونکہ یہ غالباً سبز موتیا (دھند) ہے۔



علاج

○ اگر کوئی شخص مجروح آنکھ سے بھی اچھی طرح دیکھ
سکے تو آنکھ میں حراثیم کش سرہم ڈال کر اسے
نرم موٹی پٹی سے ڈھانپ دیں۔ اگر آنکھ ایک یا

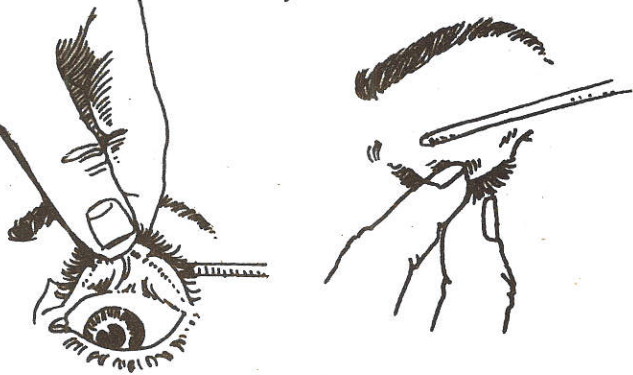
جہاں ڈاکٹر نہیں

- دو دن میں بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔
- اگر کوئی شخص مجروح آنکھ سے اچھی طرح دیکھ نہ سکے، زخم گہرا ہو یا ڈھیلے کے پردے کے نیچے آنکھ میں خون ہو تو آنکھ کو صاف پٹی سے ڈھانپ دیں اور فوراً طبی امداد حاصل کریں۔
- آنکھ میں سختی سے کھسے ہوئے کانٹے اور "پھلتے" وغیرہ نکالنے کی کوشش نہ کریں۔
طبی امداد حاصل کریں۔

آنکھ میں سے گرد و غبار کے ذرے کو نکالنے کا طریقہ

آنکھ میں سے گرد و باریت کے ذرے کو نکالنے کے لیے آنکھ میں دافر مقدار میں پانی ڈالیں اس غرض سے کسی صاف کپڑے یا بھیلگی ہوئی روئی کے کونے کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔


اگر گرد کا ذرہ بالائی پلک کے نیچے ہو تو پلک کو کسی چھوٹی سی ڈنڈی سے اوپر موڑ لیں۔ یوں ذرہ آسانی سے نظر آ سکے گا۔ عموماً ذرہ پلک کے کنارے کے قریب چھوٹی جھری میں ہوتا ہے اسے صاف کپڑے کے کونے سے نکالیں۔



- اگر ذرہ آسانی سے باہر نہ نکلے تو آنکھوں کا جراثیم کش مرہم استعمال کریں۔
- آنکھ کو پٹی سے ڈھانپ دیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

سرخ اور دکھتی آنکھوں کے فرق فرق اسباب

آنکھوں کی لالی اور درد کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مندرجہ ذیل چارے آنکھوں کے اس مسئلے کا سبب معلوم کرنے میں مفید ثابت ہوگا۔

<p>عموماً ایک آنکھ ہی متاثر ہوتی ہے۔</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ آنکھ میں بیرونی اشیاء (گرد کے ذرے وغیرہ) ○ آنکھ سرخ ہو جاتی ہے۔ ○ آنکھ میں درد ہوتا ہے۔ 	
<p>ایک یا دونوں آنکھیں متاثر ہو سکتی ہیں۔</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ آنکھ کی لالی ○ درد 	<p>جلبیں یا نقصان دہ مائعات</p>
<p>اس سے عموماً دونوں آنکھیں متاثر ہوتی ہیں۔ ایک آنکھ سے شروع ہو سکتا ہے یا ایک آنکھ کی حالت دوسری کی نسبت بدتر ہو سکتی ہے۔</p>  <p>عموماً بیرونی کناروں پر سرخی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جلن اور درد کا معمولی سا احساس ہوتا ہے۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ لال آنکھ "رمد" (یعنی آشوب چشم) ○ نزلے، زکام کا بخار جو آگست اور ستمبر میں گھاس پات کے سڑنے سے آجاتا ہے یعنی بیش حساسی رمد۔ ○ لکڑے ○ خسرو

○ عموماً صرف ایک آنکھ متاثر ہوتی ہے۔ ڈھیلے کے پردے کے قریب آنکھ سرخ ہوتی ہے۔

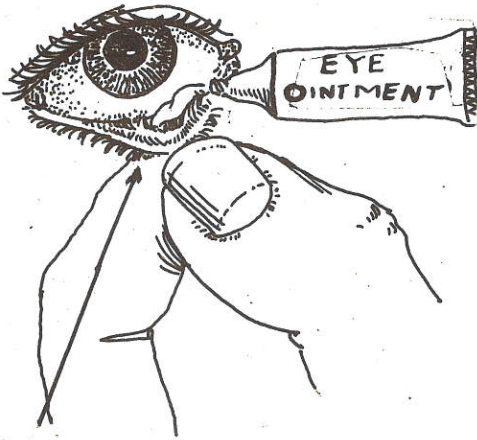


○ اکثر درد بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔

- شدید سبب موتیا (دھند)
- انگوری جھلی کا درم
- سفید پرے پر خراش یا ناسور

سرخ اور دردناک آنکھ کے مناسب علاج کا انحصار عموماً سبب معلوم کرنے پر منحصر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ کا تعین کرنے سے پہلے تمام نشانیوں کو غور سے دیکھیں۔

سرخ آنکھ (رمد یعنی آتش چشم)



یہ عفونت ایک یا دونوں آنکھیں میں سرخی، پیپ، اور ہلکی سی جلن کا باعث بنتی ہے۔ سوتے وقت پکیں اکثر جڑ جاتی ہیں۔

علاج

سب سے پہلے پانی میں بھگوئے ہوئے صاف کپڑے سے آنکھوں کی پیپ صاف کریں۔ پھر آنکھ میں آنکھوں کا جراثیم کش مرہم ڈالیں۔ نیچے والی پلک کو نیچے کھینچ کر اس کے اندر اس طرح محوڑا سا مرہم ڈالیں۔ آنکھ کے باہر مرہم لگانے سے کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔

روک تھام

رمد یعنی آتش چشم نہایت متعدی مرض ہے کیونکہ عفونت ایک شخص سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

دوسرے شخص کو باکسانی لگ جاتی ہے۔ سرخ آنکھوں والے بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے، سونے اور ان کا تولیہ استعمال کرنے کی اجازت نہ دیں۔ آنکھوں کو چھونے کے بعد ہاتھ دھوئیں۔

لکڑے (Trachoma)

- لکڑے رمد کی پرانی قسم ہے جو آہستہ آہستہ بدتر ہوتی جاتی ہے۔
- یہ مہینوں یا سالوں تک بھی لاحق رہ سکتے ہیں۔ اگر ان کا علاج ابتدا ہی میں نہ کیا جائے تو یہ بعض اوقات نابیناپن کا باعث بن جاتے ہیں۔ یہ مرض چھوٹے اور مکھیوں سے پھیلتا ہے۔ عموماً غریب اور بہت قریب قریب رہنے والے لوگوں میں یہ امراض عام پایا جاتا ہے۔

نشانیوں

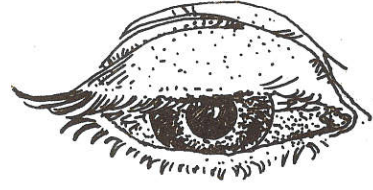
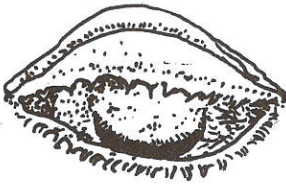
- عام رمد کی طرح لکڑوں کی بھی ابتدائی نشانیاں دو ہیں۔



- (۱)۔ آنکھوں کی لالی (۲)۔ آنکھوں میں سے پانی بہنا
- ایک مہینے یا اس سے کچھ دیر بعد، بالائی پتوں کے اندر سرخی مائل رنگ کے چھوٹے چھوٹے چھالے سے بن جاتے ہیں۔ انہیں پلک اوپر اٹھا کر دیکھا جاسکتا ہے۔
- آنکھ کے سفید حصہ میں معمولی سا ورم آجاتا ہے۔
- بہت غور سے یا چھوٹی چیزوں کو ہٹا کر کے دیکھنے والے نشیے کی مدد سے دیکھنے پر پردے کا بالائی کنارہ سرسری رنگ کا نظر آتا ہے کیونکہ اس میں خون کی بہت سی نمی نالیاں ہیں۔
- مذکورہ بالا چھوٹے چھوٹے چھالوں اور خون کی نمی نالیوں کی اکٹھی موجودگی نظریاً یقینی طور پر لکڑوں کی نشانی ہوتی ہے۔

○ چند سالوں کے بعد چھالے زخم کے سفید سفید نشان چھوڑ کر غائب ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ (پچھلے صفحہ پر تیر کا نشان دیکھیں)
ان نشانوں کی وجہ سے آنکھوں کے پچوٹے موٹے ہو جاتے ہیں اور مکمل طور پر کھل بھی نہیں سکتے۔

یا ان کی وجہ سے ایرو نیچے آنکھ میں کھینچ آتے ہیں۔ یوں آبرؤں کا ڈھیلے کے بیرونی پردہ پر رگڑنا اندھے پن کا باعث ہو سکتا ہے۔



لکڑوں کا علاج

ایک ہفتہ تک روزانہ تین بار آنکھوں میں آنکھوں کا ٹیٹراسائیکلین مرہم (Tetracycline Eye Ointment) ڈالیں۔ مکمل شفا یابی کے لیے دس دن سے دو ہفتوں تک کھانے والی ٹیٹراسائیکلین یا سلفا نو مائیڈ ادویہ استعمال کریں۔

روک تھام

لکڑوں کا جلد اور مکمل علاج کرنا ان کی بہترین روک تھام ہے۔ لکڑوں کے مریض کے پاس رہنے والے تمام لوگوں کو اپنی آنکھوں کا معائنہ کروانا چاہیے۔ یہ بات بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ اگر ان میں مرض کی نشانیاں موجود ہوں تو انہیں فوراً علاج کروانا چاہیے۔ بارہویں باب میں مذکور صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کرنا بھی بہت ضروری ہے۔

لکڑوں کی روک تھام کے لیے صفائی بہت ضروری ہے۔



نومولود بچوں کی عفونت زدہ آنکھیں

اگر پیدائش کے بعد پہلے دو دنوں میں بچے کی آنکھیں لال ہو جائیں، سوج جائیں، یا اگر ان میں بہت سی پیپ پڑ جائے تو یہ غالباً سوزاک ہے۔ بچہ کو یہ مرض پیدائش کے وقت اپنی ماں سے لگا ہے۔ بچہ کو اندھے پن سے بچانے کے لیے اس کا فوراً علاج کیا جانا چاہیے۔

علاج

○ تین دن تک روزانہ دو بار قلمی پنسیلین کے (۱۵۰۰ ر. ۱۵۰) ٹیڑھ لاکھ اکائیوں کے ٹیکے لگائیں یا تھراسلفا Triple Sulfal کے ۲۵۰ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی گولی کا آدھا حصہ) پیس کر ماں کے دودھ یا ابے پانی میں ملا کر ایک ہفتہ تک کے لیے بچے کو روزانہ چار بار پلائیں۔

○ نیز پنسیلین کا دارو بنالیں۔ آدھ پیالہ پانی میں نصف چمچ نمک ابالیں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد اس میں قلمی پنسیلین کے ٹیکے کی دس لاکھ (ایک ملیں) اکائیاں ڈالیں۔ اس آمیزہ کا ایک قطرہ ہر س منٹ کے بعد ایک گھنٹے تک، پھر ہر گھنٹے کے بعد چھ گھنٹوں تک اور پھر ہر دو تین گھنٹے کے بعد تین دن تک بچہ کی آنکھوں میں ڈالیں۔

○ دارو کے قطرے استعمال کرنے سے پہلے اس باب کے پہلے حصے میں بتائے گئے طریقے کے مطابق آنکھوں کی پیپ صاف کر لیں۔

روک تھام

بچوں کی آنکھوں کو سوزاک سے بچانا چاہیے خصوصاً ان بچوں کی آنکھوں کو جن کے والدین سوزاک میں مبتلا ہوں۔ اگر باپ کو سوزاک ہو تو اسے پیشاب کرتے وقت در و محسوس ہوگا۔ (یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی خاتون کو سوزاک ہو اور اسے پتہ ہی نہ ہو)۔

ایک فی صد سلور نائٹریٹ کے محلول کا ایک قطرہ پیدائش کے وقت بچہ کی دونوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

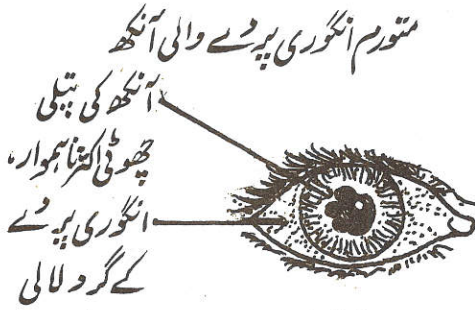
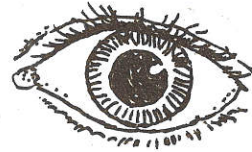
آنکھوں میں صرف ایک بار ڈالیں۔ اگر آپ کے پاس سلور نائٹریٹ کا محلول نہ ہو تو ٹیڑا سائیکلین کا سرمہ ہی تین روز تک روزانہ تین بار استعمال کریں۔ اگر بچہ کو آنکھوں کا سوزاں ہو جائے تو ماں باپ سوزاک کا علاج کریں۔

Iritis

انگوری پردہ کا ورم

نشانیوں

صحت مند آنکھ



درد اچانک یا آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ آنکھ میں سے بہت پانی بہتا ہے۔ تیز روشنی میں درد بڑھ جاتا ہے۔ رمد یعنی آشوب چشم کے برعکس انگوری پردہ کے ورم میں آنکھ میں پیپ نہیں پڑتی۔ تاہم عموماً نظر دھندلا جاتی ہے۔ یہ فوری طبی توجہ طلب مرض ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔ جراثیم کش سرموں سے کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔

سبز موتیا (Glaucoma)

یہ خطرناک بیماری آنکھ میں بہت زیادہ دباؤ کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ یہ عموماً چالیس سال کی عمر کے بعد شروع ہوتی ہے۔ یہی تکلیف اندھے پن کی ایک عام وجہ ہے۔ اندھے پن کی روک تھام کے لیے سبز موتیا کی نشانیاں پہچانا اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

سبز موتیے کی دو اقسام ہیں

- ۱۔ حاد (شدید) سبز موتیا
- ۲۔ مزمن (پرانا) سبز موتیا

حاد (شدید) سبز موتیا

یہ مرض سرد دریا آنکھ میں شدید درد کے ساتھ اچانک شروع ہو جاتا ہے۔ آنکھ لال ہو جاتی ہے اور نظر دھندلا جاتی ہیں۔ چھونے پر آنکھ کا ڈھیلا بائٹے کی طرح سخت لگتا ہے یا شاید ٹٹے بھی آتے۔ متاثرہ آنکھ کی پتلی صحت مند آنکھ کی پتلی سے بڑی ہو جاتی ہے۔



سبز موتیا



صحت مند

اگر علاج جلد نہ کیا جائے تو شدید سبز موتیا چند دن میں ہی مریض کو اندھا کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں اکثر اوقات جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

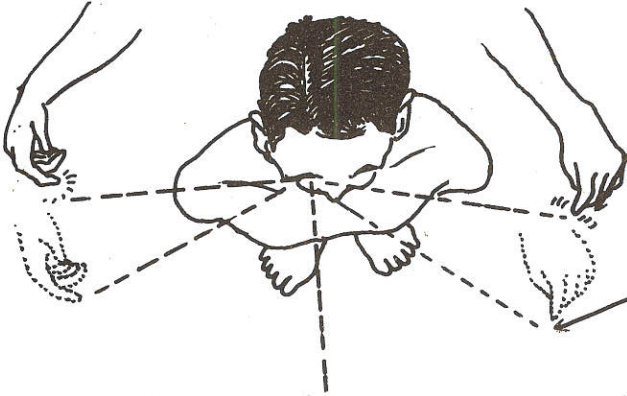
مزمن (پرانا) سبز موتیا

آنکھ میں دباؤ آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ عموماً درد نہیں ہوتا۔ ایک طرف سے شروع ہو کر دینیائی رفتہ رفتہ غائب ہو جاتی ہے۔ عام طور پر مریض کو اس امر کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ آنکھ کے کناروں (منکھروں) سے دینیائی کا معائنہ کر دانا بیماری کی تشخیص میں مددگار ہوتا ہے۔

سبز موتیا کا معائنہ

مریض کی ایک آنکھ بند کر داکے اسے دوسری آنکھ سے بالکل سامنے والی کسی چیز کو دیکھنے پر آمادہ کریں۔ غور کریں کہ وہ کب سر کے پیچھے سے دونوں اطراف سے جہاں ڈاکٹر نہیں

آنے والی انگلیوں کو پہلے دیکھتا ہے۔ عموماً انگلیاں پہلے



یہاں نظر آتی ہیں۔

سبترتیب کی حالت میں

انگلیوں کی حرکت سب

سے پہلے زیادہ آگے کی

سمت میں نظر آتی ہے۔

اگر سبرموتیا کا علم جلد ہو جائے تو خاص قسم کے دارو (پایلوکارپین *Pilocarpine*) اندھے پن کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ اس دارو کی مقدار کا فیصلہ کسی ایسے ڈاکٹر یا کارکن صحت کو کرنا چاہیے جو باقاعدہ وقفوں کے بعد آنکھوں کا دباؤ ناپ سکے مرنے والے دارو باقاعدہ باقی ماندہ زندگی میں استعمال کرنا پڑے گا۔

روک تھام

جن لوگوں کی عمر ۴۰ سال سے زیادہ ہو یا جن کے رشتہ داروں کو سبرموتیا ہو انہیں سال میں ایک مرتبہ اپنی آنکھوں کا دباؤ چیک کروانا چاہیے۔

آنسوؤں کی پھیلی کی عفونت (ڈیکریٹائٹس) *Dacryocystitis*

نشانی

ناک کے قریب آنکھ کے نیچے حصہ پر سرخی، درد اور سوجن ہو جاتی ہے۔ آنکھ میں سے بہت پانی بہتا ہے۔ شاید سوجھ ہوئے حصہ کو دبائے سے آنکھ کے کونے میں پیپ کا ایک قطرہ نمودار ہو۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

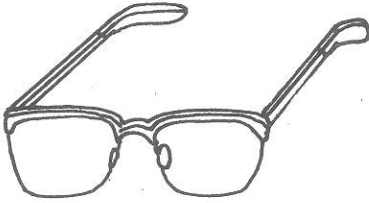
علاج

- متاثرہ حصہ پر گرم پانی میں جھگوڑی ہوتی گدیاں لگائیں۔
- آنکھ میں جراثیم کش دار دیا سرہم ڈالیں۔
- پسینہ کھائیں۔

نظر دھندلا جانا

جن بچوں کی نظر دھندلا جائے یا پڑھنے سے سر درد یا آنکھ درد ہو۔ انہیں عینک لگوانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ان کی آنکھوں کا معائنہ کروائیں۔

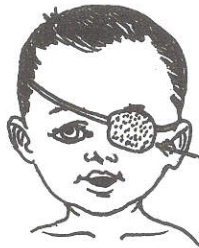
عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ قریب کی چیزوں کا نظر نہ آنا عمر رسیدہ لوگوں میں عام بات ہے۔ نظر کی عینکیں اکثر باعث مدد ثابت ہوتی ہیں۔ تاہم انہیں تجویز کرنے میں بہت احتیاط برتنی جانی چاہیے تاکہ آنکھوں پر دیا وکم سے کم پڑے اور سر درد نہ ہو۔



بھینکائیں اور ٹیراپن

اگر کسی بچہ کی ایک آنکھ اندر یا باہر کی طرف زیادہ رہے، یا بعض اوقات غلط سمت میں دیکھے تو اس کی درستگی کے لیے دوسری (اچھی) آنکھ ڈھانپ دیں۔

یوں کمزور
آنکھ کو سیدھا
دیکھنے میں
مدد ملتی ہے۔



مثلاً اس آنکھ کو پھابانا
گدی سے ڈھانپیں۔



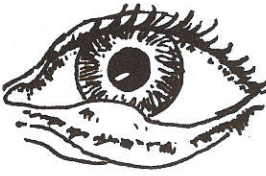
اگر یہ
آنکھ
بھینکی
یا ٹیری
ہو

اگر ممکن ہو تو چھ ماہ کی عمر میں مندرجہ بالا طریقہ پر عمل کریں۔ جب تک ناقص آنکھ

سیدھا دیکھنے کی عادی نہ ہو جائے اچھی آنکھ کو ڈھانپے رکھیں۔ چھ ماہ کے بچے کا یہ نقص ایک یا دو سفوفوں میں بھٹک ہو سکتا ہے۔ بڑی عمر کے بچوں کے لیے زیادہ عرصہ درکار ہوتا ہے۔ مثلاً سات سالہ بچے کا بھینکا پن بھٹک کرنے میں ایک سال لگتا ہے، لہذا بڑے بچوں کے معاملے میں پہلے کسی کارکن صحت سے مشورہ کر لیں۔

اچھی آنکھ کو ابتدا ہی میں ڈھانپ دینا عموماً زندگی بھر کے بھینکے پن سے بچاتا ہے۔ اگر ایک آنکھ ہمیشہ غلط طرف رہتی ہو تو اچھی آنکھ کے ڈھانپنے سے فائدہ ہونے کے امکانات کم ہیں۔ بعض اوقات خاص قسم کی عینکیں باعث مدد ثابت ہوتی ہیں۔ ایسی آنکھ کو آپریشن سے سیدھا تو کیا جا سکتا ہے مگر اس سے بینائی بہتر نہیں ہوتی۔

گومبا بنجی (بارڈی اولم Sty Hordeolum)



آنکھ کے پوٹوں پر، عموماً کنارے کے پاس، لال اور سوجی ہوئی گلٹی بن جاتی ہے۔ اس کے علاج کے لیے متاثرہ آنکھ پر ہلکے نلیکن گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے کی گدیاں رکھیں۔ جب انہیں گرم کر دینا چاہیں یا استعمال مزید گومبا بنجیوں کی روک تھام میں موثر ثابت ہوگا۔

آنکھ کے سفید پردے کا موٹا ہو جانا

(Pterygium ٹیریجیم)



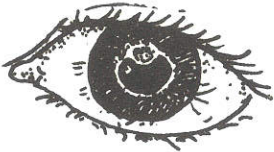
آنکھ کی سطح پر گوشنیں تہ، جو آہستہ آہستہ آنکھ کے کنارے سے بڑھ کر ڈھیے تک پہنچ جاتی ہے، دھوپ اندھی اور گرد و غبار اس کی جزوی وجوہات ہیں۔ ٹھنڈی عینک سے آنکھ کی روک تھام ہوتی اور اس مرض کو بڑھنے سے روکتی ہے۔

اس مرض کو آنکھ کی پتلی تک پہنچنے سے پہلے جراحی سے نکال دینا چاہیے۔ اس مرض کے لیے سپیوں اور انڈوں کے نخول پس کر استعمال کرنے کا روایتی علاج

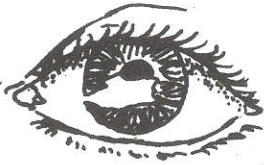
بہاں ڈاکٹر نہیں

فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچاتا ہے۔ تاہم بالبو نہ کی چائے (اچھی طرح ابلی ہوئی اور صیغی کے بغیر) کے دار (قطرے) کا استعمال آنکھ میں کھجلی اور جلن کو کم کر کے سکون پہنچاتا ہے۔

ڈھیلے پر رگڑ، ناسور یا داغ



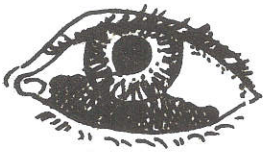
ڈھیلے کی نہایت پتیلی اور نازک تھلی کے چل جانے سے یا عفونت زدہ ہو جانے کے سبب ڈھیلے پر نہایت دردناک ناسور پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اچھی روشنی میں غور سے دیکھیں تو آپ کو ڈھیلے کی سطح پر سرمئی رنگ کا یا چمکدار داغ دکھائی دے گا۔



اگر مناسب دیکھ بھال نہ کی جائے تو ڈھیلے کا ناسور اندھا بن پیدا کر سکتا ہے۔ آنکھوں کا جراثیم کش مرہم لگائیں، پینسلین دیں اور آنکھوں کو پچھا ہوا نمک لسی سے دھوئیں دیں۔ اگر دو دن تک آرام نہ آئے تو طبی امداد حاصل کریں

ڈھیلے کا دھبہ ڈھیلے پر ایک سفید دھبہ ہوتا ہے جس میں درد نہیں ہوتا۔ یہ ڈھیلے کے ناسور، جلن، یا آنکھ کی کسی اور چوٹ کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ جراحی (ڈھیلا تبدیل کرنا) واحد علاج ہے۔ یہ جراحی بہت مہنگی ہے اور اس کا نتیجہ ہمیشہ اچھا بھی نہیں ہوتا۔ جراحی صرف اس وقت کرنی چاہیے جب مریض اندھا ہونے کے باوجود بھی روشنی دیکھ سکے۔

آنکھ کے سفید حصے میں سے خون بہنا



کوئی وزنی چیز اٹھانے، زور سے کھانسنے (صیغہ کا بی کھانسی کے دوران) یا آنکھ پر ضرب لگنے کے بعد بعض اوقات آنکھ کی سفیدی پر ایک خون کی طرح کا دھبہ ظاہر ہو جاتا ہے۔ اس میں درد نہیں ہوتا ہے۔

یہ خطرناک نہیں۔ لہذا علاج کے بغیر ہی آہستہ آہستہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نوموڈ پچوں کی آنکھوں پر عموماً چھوٹے چھوٹے سرخ دانہ دھسے سوتے ہیں۔
ان کے لیے کسی علاج کی ضرورت نہیں۔ یہ خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔

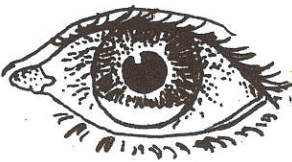
ڈھیلے کے پردے کے پیچھے سے خون بہنا

(ہائیپہیما Hyphema)



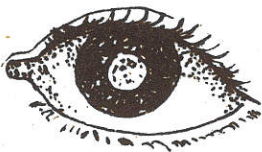
ڈھیلے کے پیچھے خون ہونا ایک خطرناک نشانی ہے۔
یہ آنکھ پر لگنے والی کسی کند ضرب مثلاً مکے کا نتیجہ ہوتا ہے۔
اس کے علاج کے لیے متاثرہ آنکھ پر پچایا ٹکا لکڑی لگا دیں۔
نیز مریض کو کئی دن تک بستر میں آرام کرنے دیں۔ اگر چند روز بعد درد شدت اختیار
کر جائے تو غالباً آنکھ سخت ہو گئی ہے (سہر موتیا) مریض کو فوراً کسی ماہر امراض چشم
کے پاس لے جائیں۔

ڈھیلے کے اگلے طبق میں پیپ (ہائپوپایون Hypopyon)



ڈھیلے کے پردے کے پیچھے پیپ ہونا شدید درم
کی نشانی ہے۔ یہ نشانی بعض اوقات ڈھیلے کے پردے
کے ناسوروں سے پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ آنکھ کے شدید
خطرے میں ہونے کی نشانی ہے۔ پینسلین دیں اور طبی
امداد فوراً حاصل کریں۔ اگر ناسور کا مناسب علاج کیا جائے تو ڈھیلے کے اگلے طبق
کی پیپ خود بخود ٹھیک ہو جائے گی۔

موتیا بندہ (Cataract)



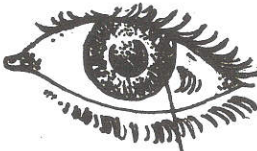
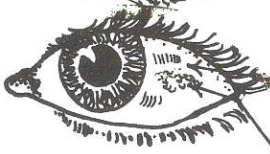
آنکھ کی پتلی کے پیچھے کا عدسہ دھندلا ہو جاتا ہے۔
اس کی وجہ سے جب آنکھ کی پتلی پر روشنی ڈالی جائے
تو وہ سرمئی یا سفید نظر آتی ہے۔ موتیا بندہ عموماً
لوگوں میں عام پایا جاتا ہے۔

تاہم یہ شاذ و نادر بچوں میں بھی واقعہ ہوتا ہے۔ اگر موتیا بند والا اندھا شخص روشنی اور اندھیرے میں فرق بنا سکتا ہو اور حرکت کا اندازہ کر سکتا ہو تو حراجی سے اس کی بینائی واپس آ سکتی ہے تاہم بعد ازاں اسے بڑے موٹے موٹے شیشوں کی عینک کی ضرورت پڑے گی۔ ایسی عینک کے استعمال کا عادی بننے میں کافی وقت لگتا ہے۔ محض دواؤں سے موتیا بند بچک نہیں ہوتے۔

شبکوری Night blindness اور آنکھوں کی بے آبی خشکی (جیاتین اے کی کمی) Xerosis

آنکھوں کا بہ مرض عموماً دوسرے بچے برس کی عمر کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ جیاتین اے کی کمی ہے۔ اگر ابتدائی مراحل میں اس مرض کی تشخیص اور علاج نہ کیا جائے تو یہ اندھے پن کا باعث بن سکتا ہے۔

نشانیوں



○ پہلے پہل بچہ کو شبکوری کا مرض (رات کو کچھ نظر نہ آنا) ہو سکتا ہے۔ اندھیرے میں بچہ دوسرے لوگوں کی طرح اچھی طرح دیکھ نہیں سکتا۔

○ بعد میں اس کی آنکھیں بے آب (خشک) ہو جاتی ہیں۔ آنکھ کی سفیدی کی چمک ختم ہو جاتی ہے۔ نیز اس پر سلوٹیں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں۔

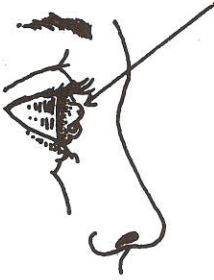
○ آنکھوں میں چھوٹے چھوٹے سرمئی رنگ کے وجے سے بن سکتے ہیں۔

○ مرض کی شدت کے ساتھ ساتھ ڈھیلے کے پڑے بھی خشک اور بے چمک ہو جاتے ہیں۔ نیز اس پر چھوٹے چھوٹے گڑھے سے پڑ جاتے ہیں۔

○ پھر ڈھیلے کا پردہ جلدی سے نرم ہو کر، باہر کو ابھر سکتا یا پھٹ سکتا ہے۔ عموماً درد نہیں ہوتا۔ عفونت، گرگڑ یا دیگر نقصان کا نتیجہ اندھا پن ہو سکتا ہے۔

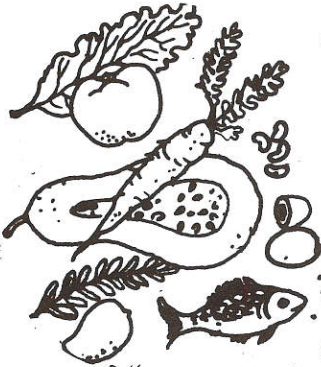
جہاں ڈاکٹر نہیں

○ اسہال، کالی کھانسی یا تپ و قحط جیسے کسی اور مرض میں مبتلا ہونے کی وجہ سے آنکھوں کی خشکی شروع یا شدید تر ہو جاتی ہے۔ تمام بیمار اور کم وزن بچوں کی آنکھوں کا معائنہ کریں۔



روک تھام اور علاج

آنکھوں کی بے آبی (خشکی) کی روک تھام حیاتیات سے بچھری ہوئی خوراک کھانے سے کی جاسکتی ہے۔ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:



○ اگر ممکن ہو تو دو سال تک بچوں کو ماں کا دودھ پلائیں۔

○ پہلے چھ مہینوں کے بعد بچہ کو حیاتیات اے سے بچھری گاڑھے سبزیوں والی سبزیاں اور پیلے یا سرخ پھلوں اور سبزیوں جیسی خوراکیں دینا شروع کر دیں۔ دودھ، انڈے، جگر اور گڑے بھی حیاتیات اے سے پڑھیں۔

○ اگر بچہ کو یہ خوراکیں نہ مل سکیں یا اگر اس میں شکری یا آنکھوں کی بے آبی کی نشاں ظاہر ہو رہی ہوں تو اسے ہر چھ ماہ بعد حیاتیات اے (۲۰۰۰۰۰) ڈولاکھ اکائیوں (۶۰۰ ملی گرام، ریتینول Retinol) کا ایک کیپسول کھلائیں۔ چھ ماہ سے کم عمر بچوں کو یہ کیپسول نہ دیں۔

○ اگر حالت پہلے ہی کافی شدید ہو تو، بچہ کو حیاتیات اے کی ۲۱۲۰۰۰۰۰ لاکھ اکائیوں کا ایک کیپسول دیں۔ اگر ایک ہفتے کے دور ان آنکھیں ٹھیک نہ ہوں تو ایک اور کیپسول کھلائیں۔

انتباہ

حیاتیات اے کی زیادتی نہ ہر مہلکی ہے۔ ایک ہفتے میں ۲۰۰۰۰۰ (۲ لاکھ) اکائیوں سے جہاں ڈاکٹر نہیں

زیادہ یا کل عرصے میں ۱۰۰۰۰۰ (دس لاکھ) اکائیوں (یکپسول) سے زیادہ نہ کھلائیں۔
 اگر بچہ کی آنکھوں کی حالت تشویشناک ہو، یعنی ڈھیلے کا پردہ بے چمک ہو، اس
 پر گڑھا سپرٹا ہو یا باہر کی طرف ابھرا ہوا ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ بچہ کی آنکھوں پر
 بٹی لگا دیں نیز اسے حیاتین اے (تہ جی) ۱۰۰، ۱۰۰ (ایک لاکھ اکائیوں کا ٹیکہ) فوراً لگائیں۔

گاڑھی سبز اور پیلی سبزیات بچوں میں اندھے پن کی روک
 تھام کرتی ہیں۔

آنکھوں کے سامنے دھبے یا مکھیاں

بعض اوقات جب عمر رسیدہ لوگ کسی چمکدار سطح (دیوار یا آسمان) پر نظر کرتے
 ہیں تو انہیں چھوٹے چھوٹے متحرک دھبے یا مکھیاں سی نظر آتی ہیں۔ آنکھوں کی حرکت
 کے ساتھ ساتھ یہ دھبے بھی حرکت کرتے ہیں اور چھوٹی چھوٹی مکھیوں کی طرح نظر آتے ہیں
 یہ دھبے عموماً خطرناک نہیں ہوتے اور نہ ہی ان کے لیے کسی علاج کی ضرورت ہے۔
 تاہم اگر یہ اچانک بڑی تعداد میں ظاہر ہو جائیں اور ایک طرف سے مبنائی ختم ہونا شروع
 ہو جائے تو یہ فوری طبی توجہ طلب مسئلہ ہو سکتا ہے (پردہ شبکی کی علیحدگی) فوراً طبی
 امداد حاصل کریں۔

دوہری بینائی (ایک چیز کا دو دو نظر آنا)

دوہری بینائی کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اگر
 دوہری بینائی اچانک آئے، پرانی ہو یا بتدریج شدت
 اختیار کرتی جائے تو یہ ایک تشویشناک مسئلہ کی نشانی ہے۔
 طبی امداد حاصل کریں۔



اگر دوہری بینائی وقتاً فوقتاً واقع ہو تو اس کا
 سبب کمزوری، ٹھنڈا دھبہ یا ناقص غذائیت ہو سکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اچھی خوراک کھانے کے متعلق گیارہواں باب پڑھیں۔ حسبِ توفیق بہترین خوراک
 کھائیں۔ اگر نظر کمزور ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

دانت، مسوڑھے اور منہ

دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت

- دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کرنا ضروری ہے کیونکہ :
- خوراک کو اچھی طرح چبانے اور ہضم کرنے کے لیے مضبوط اور صحت مند دانت ضروری ہیں۔
- دانتوں کی کھوڑوں اور مسوڑھوں کے زخموں کی روک تھام دانتوں کی اچھی حفاظت سے ہی کی جاسکتی ہے۔ دانتوں میں اٹکے ہوئے خوراک کے ریزوں کے گلے سرنے سے دانتوں کے کھوڑے پیدا ہوتے ہیں۔
- گندگی کے سبب گلے سڑے دانت تشویشناک امراض پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ امراض جسم کے دیگر اعضا کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے اصول

- ۱۔ میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔ بہت سی میٹھی اشیاء (گنے، گولیاں، بتائے، ہر قسم کی مٹھائی، چینی والی کافی یا چائے اور تڑپیں وغیرہ) کھانے سے دانت بڑی جلدی گل سڑ جاتے ہیں۔

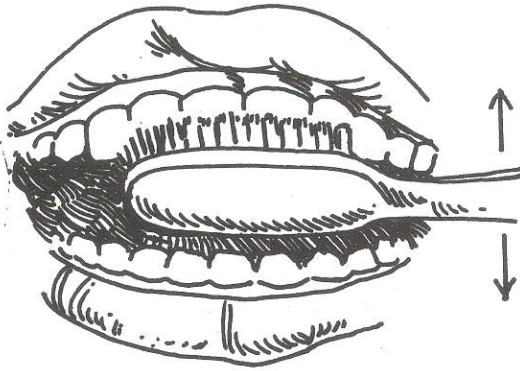


اس بچے کو میٹھی چیزیں کھانا بڑی پسند ہیں۔ مگر بڑی جلدی اسکے پاس کھانے اور چبلنے کے لیے دانت نہیں ہوں گے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچوں کے دانت اچھے تو انہیں میٹھی چیزیں

کھانے اور توتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں۔

۲۔ روزانہ دانتوں کو اچھی طرح صاف کریں۔ ہر میٹھی شے کھانے کے بعد دانتوں کو فوراً صاف کریں۔ جو منہ آپ کے بچہ کے دانت نکلیں، انہیں صاف کرنا شروع کر دیں۔ بعد ازاں بچوں کو اپنے دانت خود صاف کرنا سکھائیں۔ نیز دیکھیں کہ وہ صحیح طرح سے دانت صاف کریں۔



○ دانتوں کو ہمیشہ اس طرح اوپر سے نیچے صاف (برش سے) کریں۔
○ ایک طرف سے دوسری طرف کو کبھی برش نہ کریں۔
○ تمام دانتوں کو آگے پیچھے، اوپر اور نیچے سے برش کریں۔

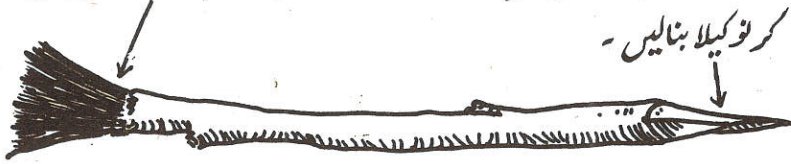
۳۔ پینے کے پانی میں یا براہ راست دانتوں پر فلورائیڈ (Fluoride) ڈالنا کھڑوں کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ بعض صحتی پروگراموں کے کارکن سال میں ایک یا دو بار بچوں کے دانتوں پر فلورائیڈ ڈالتے ہیں۔ اگر ایسا موقع ہو تو اپنے بچوں کے دانتوں پر فلورائیڈ ضرور ڈالوائیے۔ (فلورائیڈ ایک قسم کا نمک ہے)

انتباہ : اگر زیادہ نکل بیا جاتے تو فلورائیڈ

مُضر (زہریلا) ثابت ہو سکتا ہے۔ اسے احتیاط سے برہیں اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
 ۴۔ بچوں کو بڑیل سے دودھ نہ پلائیں۔ بوتل کو لگاتار چومتے رہنے سے بچہ کے دانت
 میٹھی مائع سے تر رہنے ہیں جس سے دانت جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ بوتل سے دودھ نہ
 پلائیں۔ اگر ماں کا دودھ دستیاب نہ ہو تو گائے یا بھینس وغیرہ کا دودھ پیالے اور ٹچ
 سے پلائیں۔

اگر آپ کے پاس دانت صاف کرنے والا برش نہ ہو تو؛
 کسی درخت کی ٹہنی کو یوں استعمال کریں؛

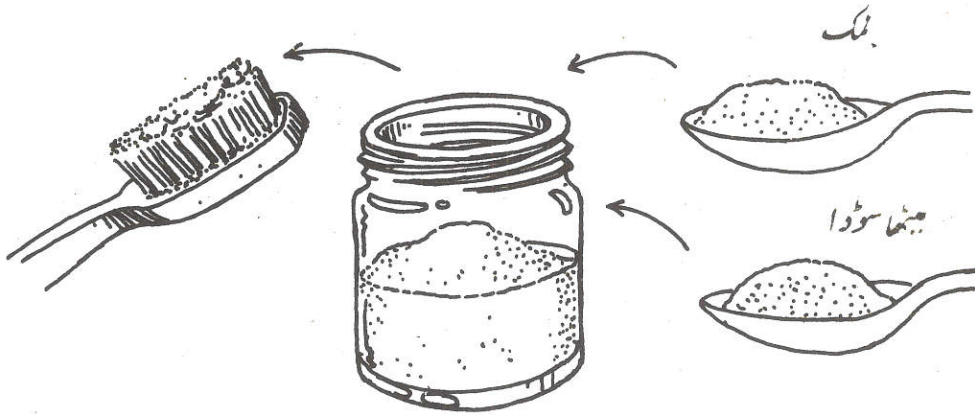
دانتوں کے بیچ والے حصے صاف کرنے کے لیے اس سرے کو تراش کر نوکیلا بنالیں۔
 اس سرے کو چبا کر ریشموں سے برش کا کام لیں۔ (مسواک یا دانتن)



یا
 اگر چھوٹی سی لکڑی کے ایک سرے پر ایک کھدرے تو لیے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا باندھ کر اسے
 برش کے طور پر استعمال کریں۔



اگر آپ کے پاس دانت صاف کرنے والی دوائی یعنی ٹوتھ پیسٹ نہ ہو تو؛
 نمک اور میٹھے سوڈے کو برابر برابر مقدار میں ملا کر ایک منجن بنالیں۔ اس
 منجن کو برش پر لگانے سے پہلے برش کو گیلدا کریں۔



نمک اور میٹھے سوڈے کا مینج دانت صاف کرنے میں، ٹوٹھ پیسٹ جتنا ہی کارآمد ہے۔ اگر آپ کے پاس میٹھا سوڈا نہ ہو تو صرف نمک ہی استعمال کریں۔



اگر دانت میں پہلے ہی سے کھوڑ (سوراخ) ہو تو:
درد اور پیپ کی روک تھام کے لیے میٹھی اشیاء سے
پرہیز کریں۔ ہر کھانے کے بعد دانتوں کو اچھی طرح صاف (برش)
کریں۔

اگر ممکن ہو تو فوراً کسی ماہر دندان ساز کو ملیں۔ اگر آپ اُس کے پاس جلدی چلے
جائیں تو وہ دانت کو اچھی طرح سے صاف کر کے بھر دے گا یوں یہ دانت کئی سال تک
آپ کے کام آئے گا۔

اگر آپ کے دانت میں کوئی کھوڑ (سوراخ) ہو تو اس
میں درد کی شدت کا انتظار نہ کریں۔ فوراً کسی دندان
ساز سے مل کر کھوڑ بھروالیں۔

دانتوں کا درد اور ان میں پیپ پڑ جانا

درد کم کرنے کے لیے: (اکڑا صفحہ دیکھیں)
تھاں ڈاکٹر نہیں

○ دانتوں کے سوراخوں میں سے خوراک کے تمام
ریزے اچھی طرح نکال کر انہیں صاف کریں۔ پھر گرم
نمکین پانی کی قطی کریں۔

○ اسپرین جیسی کوئی دردکش دوا کھائیں۔

○ اگر منہ کی عفونت شدید ہو (سوجن، پیپ، بڑی
اور نازک لمفائی گلیٹیاں) تو جراثیم کش دوا استعمال
کریں: پینسلین یا سلفا فاما ئیڈ کی گولیاں، یا ٹیٹراسائیکلین
کے ٹیمپسول

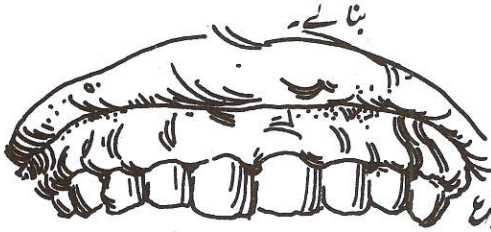
○ اگر درد بند نہ ہو یا بار بار شروع ہو جائے تو غالباً
دانت نکال دیا جاتا چاہیئے۔

پیپ کا فوراً علاج کریں۔ اس سے پہلے کہ
عفونت جسم کے دوسرے حصہ تک پہنچ جائے۔

دانت درد کھوڑ (سورخ) کے
عفونت زدہ ہو جانے کا نتیجہ ہے۔
دانت میں پیپ دار چھوڑا اُس وقت
بیتا ہے جب عفونت دانت کی جڑ کی
انتہا تک پہنچ کر ایک پیپ کی پتیلی

ماخوڑا راپتوریا (Pyorrhea)

مسوڑھوں کا ایک مرض



ورم زدہ (سرخ اور سوجھے ہوئے) اور
دردناک مسوڑھوں میں سے باسانی خون بہنا شروع
ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

- ۱۔ دانتوں اور مسوڑھوں کو اچھی طرح یا کافی دفعہ صاف نہ کرنا۔
- ۲۔ کافی مقدار میں غذائیت سے بھرپور خوراک نہ کھانا۔ (سوء تغذیہ)

روک تھام اور علاج

- ہر کھانے کے بعد دانتوں میں پھنسے ہوئے خوراک کے ریزے نکال دیں۔ دانت
جہاں ڈاکٹر نہیں

اچھی طرح صاف کریں۔ اگر ممکن ہو تو جہاں دانت اور مسوڑھے آپس میں ملتے ہیں وہاں پر جی ہوئی پہلی تہہ (کریٹا) کو بھی کھرج دیں۔ منہ کو اندر سے صاف کرنے کے لیے گرم نمکین پانی نیسے چلی کریں۔

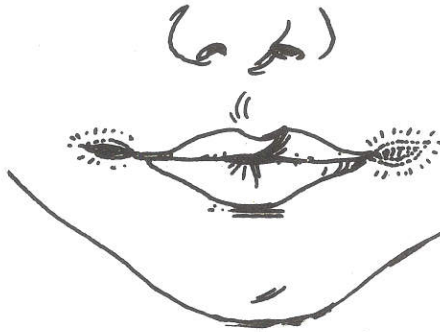
● جیاتین سے بھرپور حفاظتی خوراکیں (خصوصاً انڈے، لوبیا، گاڑی سبز ترکاریاں، مالٹے لیموں اور ٹاٹروں جیسے پھل) کھائیں (گیارہواں باب دیکھیں)۔ میٹھے، لیس دار اور ریشتہ دار کھانوں سے پرہیز کریں۔ یہ اسٹیاہر دانتوں میں پھنس کر امراض کا سبب بنتی

ہیں۔

نوٹ:

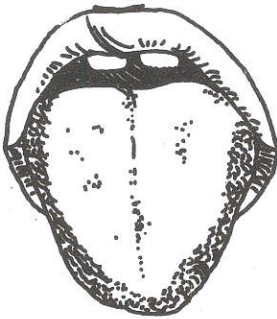
بعض اوقات تشخ کے دوروں (مرگی) کی ادویات بھی مسوڑھوں کی سوزش اور بیماری کا باعث بنتی ہیں۔ اگر ایسا ہو تو کسی کارکن صحت سے مشورہ کر کے دوا بدلنے کی کوشش کریں۔

باپھیں پھٹ جانا



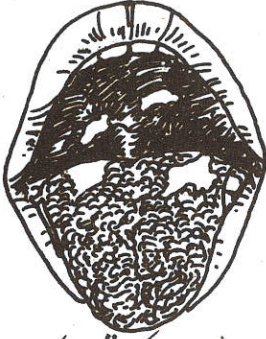
بچوں کی باپھوں کے چیر غائر خم عموماً ناقص غذا کی نشانی ہوتے ہیں۔ ایسے زخموں والے بچہوں کے لیے دودھ، دالیں، پھل، اخروٹ، بادام، انڈے، پھل اور ہری سبزیات جیسی جیاتین اور لحمیات سے بھرپور خوراکیں مفید ہیں۔

منہ کے اندر سفید داغ یا دھبے



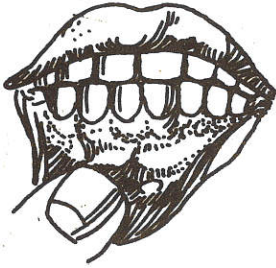
زبان پر سفیدی سی جم جاتی ہے۔ بہت سی بیماریوں (مثلاً بخار) کی وجہ سے زبان یا تالو پر سفید یا پیلا لیب آجاتا ہے۔ بے شک یہ لیب تشویشناک نہیں ہوتا تو بھی منہ کو گرم نمکین پانی اور میٹھے سوڈے کے محلول سے دن میں کئی بار دھونا باعث مدد ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں



تمہرش (Thrush) منہ کے چھالے

منہ کے اندر اور زبان پر چھوٹے چھوٹے سفید دھبے سے ہیں جو دیکھنے میں بوں لگتے ہیں جیسے کچے گوشت کو لگا ہوا ہے۔ یہ مرض عموماً نو مولود بچوں اور بعض مخصوص ادویہ (مثلاً ٹیٹراسائیکلین اور ایپی سیلین) استعمال کرنے والے لوگوں میں عام پایا جاتا ہے۔ جراثیم کش دوا کا استعمال صرف قطعی ضرورت کے تحت کریں۔ منہ کے اندرونی حصہ پر جنیشن وائلٹ (Gentian Violet) لگائیں۔ لہسن چوسنا اور دھبی کھانا بھی مفید ہو سکتا ہے۔ شدید حالات میں نِسٹاٹن (Nystatin) (ایک جراثیم کش مادہ) استعمال کریں۔



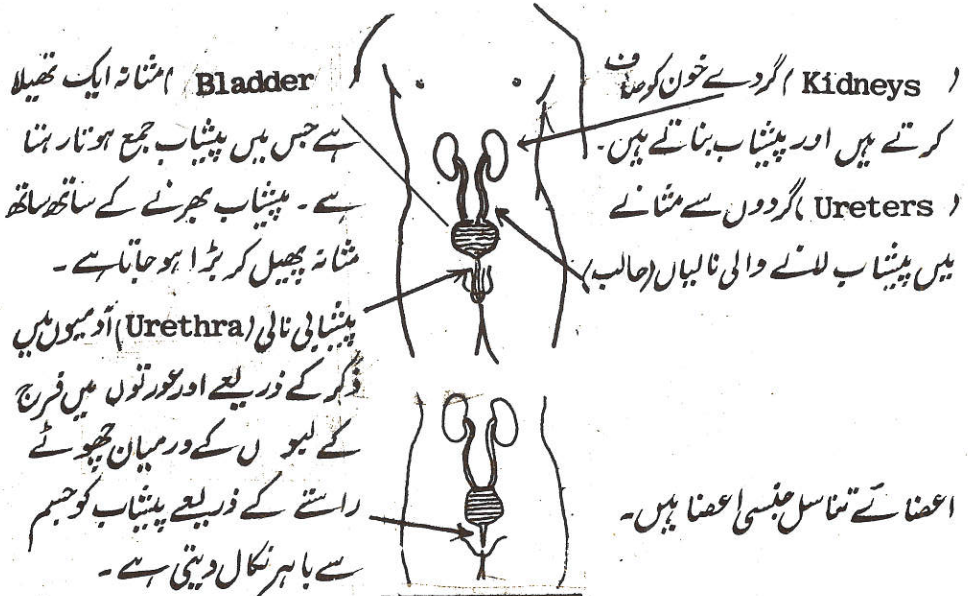
زکام کے زخم

یہ منہ اور ہونٹوں پر یا ان کے اندر چھوٹے چھوٹے سفید اور دردناک دھبے ہیں۔ یہ دھبے اکثر اوقات زکام یا بخار کے دوران ظاہر ہوتے ہیں جو چند دن کے بعد خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔

نیکسین پانی سے قلی یا غواہ سے کریں اور زخموں پر ہائیڈروجن پراکسائیڈ (Hydrogen Peroxide) یا کارٹیکوسٹیرائیڈ Cortico Steroid مرہم لگائیں۔ جراثیم کش ادویہ استعمال نہ کریں کیونکہ ان سے کچھ فائدہ نہ ہو گا۔

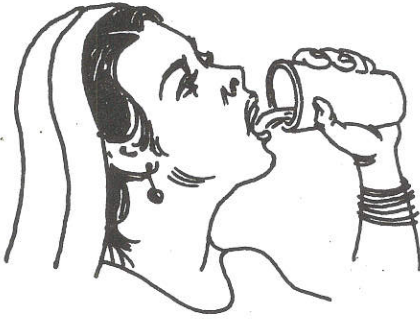
پیشابی نظام اور اعضائے تناسل

پیشابی نظام خون میں سے فاسد مادے نکال کر انہیں پیشاب کی صورت میں جسم سے نکال دیتا ہے۔ اگر یہ فاسد مادے پیشاب کے ذریعے خارج نہ کیے جائیں تو یہ جسم کے لیے مہلک مضر ثابت ہوتے ہیں۔



بہت سی خواتین معمولی قسم کی پیشانی عفونتوں میں مبتلا رہتی ہیں۔ مردوں میں یہ عفونتیں بہت کم پائی جاتی ہیں۔ بعض اوقات پیشاب کرنے میں درد اور پیشاب کرنے کی بار بار حاجت ہی ان کی علامتیں ہوتی ہیں۔ پیشاب میں خون اور شکم کے نچلے حصے میں درد بھی عام نشانیاں ہیں۔ بخار کے ساتھ پشت کے درمیانی یا نچلے حصہ کا درد، جو اکثر سیلیوں کے نیچے پہلو کی طرف پھیل جاتے ایک اور بڑے نشوونما کی علامت ہے۔

علاج



○ دافر مقدار میں پانی پیئیں۔ بہت سی پیشانی عفونتوں کا علاج ادویہ کے بغیر صرف دافر مقدار میں پانی پینے سے ہی کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر مریض پیشاب نہ کر سکے یا اس کے ہاتھ اور چہرہ سوج جائیں تو اسے زیادہ پانی نہیں پینا چاہیے۔

○ اگر مریض زیادہ پانی پینے سے بھی بھٹک نہ ہو یا اگر اسے بخار ہو جائے تو اسے سلفونامائیڈ (Sulfonamide)، ایپی سیلین یا ٹیٹراسائیکلین کی گولیاں کھانی چاہئیں۔ دوا کی خوراک اور (مقدار) احتیاطوں پر خاص توجہ دیں۔ عفونت پر مکمل قابو پانے کے لیے شاید دوا کو دس دن یا اس سے زیادہ دیر کے لیے استعمال کرنی پڑے۔ یہ ادویات اور خصوصاً سلفونامائیڈز کو استعمال کرتے وقت دافر مقدار میں پانی پینا بہت ضروری ہے۔

○ اگر مریض جلد تندرست نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

گروے یا مٹانہ کی پتھری نشانیوں!

○ سب سے پہلی نشانی پشت کے نچلے حصے، پہلو یا شکم کے نچلے حصے میں، یا مردوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

- میں اکثر تناسل کے عین نیچے ایک تیز اور شدید درد ہوتا ہے۔
- بعض اوقات پیشانی نالی بند ہو جانے کے باعث مریض کو پیشاب کرنے میں وقت ہوتی ہے۔ بعض اوقات مریض بالکل ہی پیشاب نہیں کر سکتا۔ یا اگر مریض پیشاب کرنا شروع کرے تو خون کے قطرے باہر آتے ہیں۔
- اس کے ساتھ ہی پیشانی عفونت بھی ہو سکتی ہے۔

علاج

- جو باتیں پیشانی راستے کی عفونت کے لیے بتائی ہیں وہ اس تکلیف کے لیے بھی مفید ہیں۔
- اسپرین یا کوئی اور درد کش دوا اور دافع تشنج دوا دیں۔
- نیچے لیٹ کر پیشاب کرنے کی کوشش کریں۔ بعض اوقات یوں کرنے سے مثانہ کی پتھری پیچھے کی طرف لڑھک کر پیشانی نالی کا راستہ کھول دیتی ہے۔
- شدید حالتوں میں طبی امداد حاصل کریں۔ بعض اوقات جراحی ضروری ہوتی ہے۔

بڑھا ہوا پروسٹیٹ غدہ

- یہ حالت عموماً عمر رسیدہ آدمیوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ حالت پروسٹیٹ غدہ کے سوچ جانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ پروسٹیٹ غدہ مثانہ اور پیشانی نالی کے درمیان پایا جاتا ہے۔
- مریض کو پیشاب اور بعض اوقات پاخانہ کرنے میں بھی وقت پیش آتی ہے۔ پیشاب بھٹکوں یا قطروں کی صورت میں تھوڑا تھوڑا آتا ہے یا مکمل طور پر بند ہو جاتا ہے۔
- بعض اوقات مریض کئی دنوں تک پیشاب نہیں کر سکتا۔
- اگر مریض کو بخار بھی ہو تو اس کا مطلب ہے کہ عفونت بھی موجود ہے۔

بڑھے ہوئے پروسٹیٹ کا علاج

- اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو اسے گرم پانی سے بھرے ہوئے ٹب میں اس طرح

جہاں ڈاکٹر نہیں



میچنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اگر یہ طریقہ
بھی کارآمد ثابت نہ ہو تو پیشاب اتارنیکی سلاخی
استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔
○ اگر مریض کو بخار ہو تو ایسی سیلین یا ٹیٹرائسکلین
جیسی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔
○ طبی امداد حاصل کریں۔ تشویشناک اور
مزمن حالتوں کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
نوٹ:

سوزاک اور پروسٹیٹ کے مریض میں امتیاز کرنا بہت ضروری ہے۔ سوزاک بھی
پیشاب کرنے میں باعثِ وقت ہو سکتا ہے۔ عمر رسیدہ آدمیوں میں پروسٹیٹ غدہ
کے بڑھ جانے کے امکان زیادہ ہوتے ہیں۔ تاہم اگر یہ نشانیاں کسی نوجوان آدمی میں
پائی جائیں تو وہ غالباً سوزاک میں مبتلا ہے۔ خصوصاً اگر وہ (گزشتہ چند دنوں میں)
کسی عذونت زدہ عورت سے ہم بستر ہوا ہو۔

جماعی یا جنسی امراض (Venereal Diseases)

سوزاک Gonorrhea

یہ مرض عموماً جنسی ملاپ سے پھیلتا ہے (جماعی مرض)۔



عورتوں میں



نشانیاں،
مردوں میں

○ پیشاب کرنے وقت درد ہونا۔
○ پہلے پہل عموماً کوئی علامت نہیں ہوتی۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- ذکر (آلترناسل) سے پیپ کے قطرے ٹپکنا۔
- پیشاب کرتے ہیں وقت ہونا (بعض اوقات مریض کا پیشاب بالکل بند ہو جاتا ہے۔)
- بخار (بعض اوقات)
- پیشاب کرتے وقت ہونا (بعض اوقات مریض کا پیشاب بالکل بند ہو جاتا ہے۔)
- اگر سوزاک میں مبتلا حاملہ عورت کا علاج بچہ کی پیدائش سے پہلے دیا جائے تو یہ عفونت بچہ کی آنکھوں میں چلی جاتی ہے۔ یوں یہ عفونت بچہ کی بینائی ضائع کر دیتی ہے۔ ایسے بچے پیدائشی اندھے ہوتے ہیں۔

- کئی مہینوں یا سالوں کے بعد ایک گھنٹے میں یا کسی جوڑ میں سخت مگر نازک سوزش یا بہت سے دیگر مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے
- کئی مہینوں یا سالوں کے بعد شکم کے پٹے حصے میں درد (پیڑو کا سوزش والا مرض)
- ماہواری کے مسائل۔
- باغجھ ہیں۔
- دیگر مسائل۔

مرد میں سوزاک کی پہلی نشانیاں عفونت زدہ عورت کے ساتھ ہم بستر ہونے کے دو سے پانچ دن کے بعد (یا بین مہنتوں یا اس سے زیادہ مدت کے بعد) ظاہر ہوتی ہیں۔ عورت میں پہلی نشانی ظاہر ہونے تک شاید کئی سال گزر جاتیں۔ بیشک عورت میں مہنت کی ظاہر نشانیاں موجود نہ بھی ہوں تو بھی وہ عفونت زدہ ہونے کے چند بعد یہ مرض پھیلانے کا باعث بن سکتی ہے۔

سوزاک کا علاج

- پروکین پنسلین (Procaine Penicillin) کی ۶۰۰ میلین اکائیوں کا ایک دم ٹیکہ لگائیں۔ اس کی آدھی مقدار ہر چوتھ پر لگائیں یہ ضروری ہے صرف پروکین پنسلین استعمال کریں۔ قلمی پنسلین کا ٹیکہ نہ لگائیں۔ اگر پروبنیڈ (Probenecid) دستیاب ہو تو پنسلین کا ٹیکہ لگانے سے آدھ گھنٹے پہلے ایک گرام استعمال کریں۔ اگر

آپ کے پاس پنسلین نہ ہو یا اگر یہ کارآمد ثابت نہ ہو تو ٹیسٹاسٹیکلین استعمال کریں۔ پہلے ۲۵۰ ملی گرام کے چھ کیپسول فوراً کھائیں۔ پھر ۲۵۰ ملی گرام کے دو کیپسول چار دن تک روزانہ ۴ مرتبہ کھائیں۔ اگر ٹیسٹاسٹیکلین بھی کارآمد ثابت نہ ہو تو سٹرپٹومائی سین آزمائیں۔

○ اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو اسے گرم پانی میں بیٹھ کر پیشاب کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اگر وہ پھر بھی پیشاب نہ کر سکے تو پیشاب اتارنے والی سلفائی (کیتھٹر) کی مدد سے پیشاب نکالنا چاہیے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

○ اگر کوئی آدمی سوزاک سے بہکنارہ ہونے کے بعد اپنی بیوی کے ساتھ جماع کرے تو بیوی کا بھی علاج کروایا جانا چاہیے۔ بیشک بیوی میں کوئی ظاہرہ نشانی نہ بھی ہو تو بھی وہ غالباً اس مرض میں مبتلا ہے۔ اگر اس کا علاج اُسی وقت نہ کیا جائے تو وہ بیمار دوبارہ اپنے خاوند کو لگا دے گی۔

○ بوقت پیدائش ایک فیصد سلور نائٹریٹ (Silver Nitrate) کے دارو کے استعمال سے تمام بچوں کی آنکھوں کو سوزاک اور ممکنہ اندھے پن سے محفوظ کیا جانا چاہیے۔
○ جس نے بھی کبھی کسی سوزاک میں مبتلا شخص سے جماع کیا ہو اور خصوصاً عفونت زدہ مردوں کی بیویوں کا سوزاک کا علاج کروایا جانا چاہیے۔

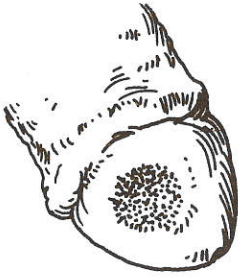
انتباہ

سوزاک کا مریض نادانستہ طور پر آتشک کا مریض بھی ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات بہترین عمل یہ ہوتا ہے کہ آتشک کا بھی مکمل علاج کروایا جائے۔ کیونکہ سوزاک کا علاج آتشک کی پہلی علامتوں کو توروک سکتا ہے مگر اس مرض سے شفا نہیں دے سکتا۔ سوزاک اور دیگر جماعی امراض کی روک تھام کے لیے اگلے صفحات بھی پڑھیں۔

آتشک

آتشک ایک عام اور خطرناک مرض ہے جو جنسی ملاپ کے ذریعہ ایک سے دوسرے شخص کو لگتا ہے۔

نشانیان



○ پہلی نشانی عموماً ایک پھوڑا (ناسور) ہوتا ہے جسے شینکر (Chancre) کہتے ہیں۔ یہ آتشک میں مبتلا شخص کے ساتھ مباشرت کرنے کے بعد دو سے پانچ ہفتے تک ظاہر ہوتا ہے۔ شینکر ایک پھنسی، چھالے یا کھلے پھوڑے کی طرح دکھائی

دیتا ہے۔ یہ پھوڑا عموماً عورت یا مرد کے آلات تناسل کی جگہ پر ظاہر ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ ہونٹوں، انگلیوں، جلتے براز یا منہ پر بھی ظاہر ہو جاتا ہے۔ یہ پھوڑا اجڑاؤ سے بھرا ہوتا ہے۔ جہاں سے وہ یا سانی دوسروں تک پھیلانے جا سکتے ہیں۔ اس پھوڑے (ناسور) سے عموماً درد نہیں ہوتا اور اگر یہ فرج (شرمگاہ) کے اندر ہو تو شاید عورت کو اس کی موجودگی کا علم بھی نہ ہوتا۔ وہ دوسروں کو یا سانی محفوظ زدہ کر سکتی ہے۔

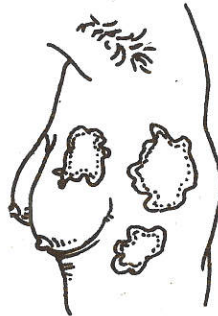
○ پھوڑا صرف چند دن تک رہتا ہے اور پھر بغیر کسی علاج کے بذاتِ خود غائب ہو جاتا ہے تاہم مرض جسم کے اندر ہی اندر بڑھتا رہتا ہے۔

○ کئی ہفتوں یا مہینوں کے بعد مریض کا گلا خراب ہو سکتا ہے، معمولی بخار آ سکتا ہے، منہ میں دُکھن ہو سکتی ہے یا جوڑ سوچ سکتے ہیں۔ ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نشانی جلد پر ظاہر ہو سکتی ہے:

ہاتھوں یا پاؤں پر
خارش دانی

دائرہ نما ٹریچر سے

سارے جسم پر پردہ دلنے
یا "پھنسیاں"



یہ تمام نشانیان عموماً بذاتِ خود ٹھیک ہو جاتی ہیں اور مریض سوچتا ہے کہ وہ ٹھیک

ہو گیا ہے۔ مگر مرض مسلسل بڑھتا رہتا ہے۔ مناسب علاج کے بغیر آتشک جسم کے کسی بھی حصہ کو متاثر کر سکتا ہے۔ اور دل کے مرض، فالج، پاگل پن، اور بہت سے دیگر مسائل کا موجب بن سکتا ہے۔

انتباہ

اگر آلات تناسل پھپھنی یا پھوڑا نما ہونے کے کئی دنوں یا ہفتوں کے بعد کوئی عجیب سے دانے یا جلدی حالت وقوع پذیر ہو تو غالباً یہ آتشک ہے تاہم اگر بات غیر یقینی ہو تو طبی مشورہ ضرور حاصل کریں۔

آتشک کا علاج

○ بارہ دن تک روزانہ پروکین پنسلین کے دس لاکھ اکائیوں والے ٹیکے لگائیں۔ آتشک کے مکمل علاج کے لیے پورے بارہ دن کا علاج بہت ضروری ہے۔ پنسلین سے پیش حساسی اور اس دوا سے بہتر نہ ہونے والے لوگوں کو دس دن تک روم ٹیڑا سائیکلین کے ۲۵۰ ملی گرام کے تین کیپسول چار بار کھانے چاہئیں۔

○ اگر کسی کو آتشک کا شبہ ہو تو اسے فوراً کارکن صحت سے ملنا چاہیے۔ خون کے خصوصی معائنہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر معائنہ نہ کیے جاسکیں تو بھی آتشک کا علاج کیا جانا چاہیے۔

○ آتشک کے مریض کے ساتھ جماع کرنے والوں (خصوصاً اس مرض میں مبتلا اشخاص کے خاندانوں اور بیویوں) کو بھی علاج کروانا چاہیے۔

جھنگاسہ میں پھٹنے والی لمفائی گلیٹیاں

مباشرت سے پھیلنے والا ایک دائرہ سی مرض

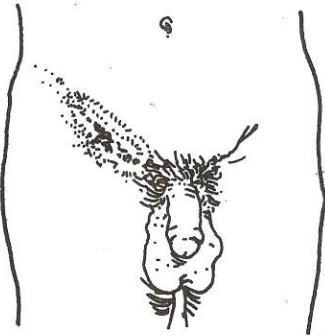
نشانیوں

○ مرد میں: جھنگاسہ میں بڑی بڑی اور سیاہ گلیٹیاں جو پیپ خارج کرنے کے لیے

جہاں ڈاکٹر نہیں

پھٹی، داغ چھوڑتی (بند ہو کر) اور پھر پھٹ جاتی ہیں۔
 عورت میں: مرد جیسی گلٹیاں ہوتی ہیں۔ یا جاتے براز (مقعد) میں رہنے والے پرورد
 چھوڑے (ناسور) ہوتے ہیں۔

علاج



- کسی کارکن صحت سے ملیں۔
- بالغوں کو دو ہفتے تک روزانہ چار مرتبہ ۲۵۰
- ملی گرام کے ایک یا دو کیپسول کھلائیں۔
- زخموں کے مکمل طور پر ٹھیک ہو جانے تک
- جنسی ملاپ سے پرہیز کریں۔

جماعی (جنسی) امراض کو روکنے کا طریقہ

- ۱۔ فوراً علاج کرائیں: اس قسم کے امراض میں مبتلا لوگوں کا فوری علاج کرنا بہت ضروری ہے تاکہ وہ دوسرے لوگوں کو عفونت زدہ نہ کر سکیں۔ علاج مکمل ہو جانے کے تین دن بعد تک کسی سے جنسی ملاپ نہ کریں۔
- ۲۔ اگر دوسرے لوگوں کو علاج کی ضرورت ہے تو انہیں اس ضرورت سے آگاہ کریں۔ اگر کسی کو معلوم ہو جائے کہ وہ جماعی مرض میں مبتلا ہے تو اسے ان سب لوگوں کو جن سے اسے مباشرت کی ہو، اس امر سے آگاہ کر دینا چاہیے تاکہ وہ بھی علاج کروا سکیں۔ مرد پر یہ ذمہ داری خصوصاً عائد ہوتی ہے کہ وہ متعلقہ عورت کو اپنے اس مرض میں مبتلا ہونے سے آگاہ کر دے کیونکہ عورت نادانستہ طور پر یہ مرض دوسرے لوگوں تک پہنچا سکتی ہے۔ نیز اس مرض کے سبب اس کے بچے اندھے ہو سکتے ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ وہ عمود یا بچھ ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ مرض اس کے لیے سخت بیماری اور کنزروی کا باعث بھی بن سکتا ہے۔
- ۳۔ جنسی ملاپ میں محتاط اور خبردار رہیے۔ بہت سے لوگوں سے جنسی ملاپ کا نتیجہ اس مرض میں مبتلا ہونے کے زیادہ امکان رکھتا ہے۔ اس لیے ہیرامنڈیاں یا بازار خاصاً

خطرناک ہیں۔ وہاں مت جائیے۔ جیب آپ شہر میں جائیں تو آزمائش میں نہ پڑیں۔
کنڈوم (Condom) (ربر کی تھیلیاں جو جنسی ملاپ کے دوران فکری پہنی جاتی ہیں) کا
استعمال جماعی امراض کی روک تھام میں (مگر ہر بار نہیں) کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ بازاء
حسن یعنی ہیرامنڈیوں اور چپکوں کی لعنت کو ہمارے ملک میں بغیر قافنی قرار دیا گیا
ہے۔ اسلام میں اسے بڑی سختی سے منع کیا گیا ہے۔ سب جانتے ہیں کہ مسئلہ یہیں تک
محدود نہیں ہے۔ زنا بہر صورت نہ تھا ہے چاہے بازاء حسن میں ہو یا کسی اور جگہ۔ مختصر
الفاظ میں یہی کہا جا سکتا ہے کہ جنسی امراض کی سب سے بڑی وجہ زنا ہے۔ عین اسی
طرح یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ جنسی امراض کی روک تھام کا سب سے بڑا، اہم اور موثر ترین
طریقہ عورت اور مرد کی ایک دوسرے سے وفاداری ہے۔

اگر شادی شدہ لوگ احساسِ ذمہ داری، وفاداری اور ایمانداری سے لیس ہوں
تو جنسی امراض کے خلاف جنگ میں خاطر خواہ کامیابی تو سکتی ہے۔ باقی رہے غیر شادی
شدہ اور نوجوان! تو انہیں مناسب تعلیم و تربیت اور بزرگوں کے مثالی کردار اور نمونے
ضرور متاثر کریں گے۔ جنسی امراض قابلِ انسداد ہیں۔ اس کی کامیابی کا انحصار مرد اور
عورت کی خود ضبطی پر ہے۔

۴۔ دوسرے مں کی مدد کریں: آپ کے جو دوست جماعی امراض میں مبتلا ہوں ان کو تاکید
کریں کہ اپنا علاج کروائیں اور مکمل طور پر شفا یاب ہونے تک ہر قسم کے جنسی ملاپ سے
پرہیز کریں۔



پیشاب اتارنے والی سلائی (Catheter) کب اور کیسے استعمال کی

جانی جائیے؟

(پیشاب اتارنے والی سلائی، ربر کی ایک نالی ہوتی ہے جس سے مثانہ سے پیشاب
نکالا جاتا ہے)

پیشاب اتارنے والی سلائی کب استعمال کرنی چاہیے اور کب نہیں؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ پیشاب اتارنے والی سلائی کا استعمال صرف حتمی ضرورت کے سخت اور اس وقت کریں۔ جب طبی امداد حاصل کرنا ناممکن ہو۔ بعض اوقات پیشاب اتارنے والی سلائی کا محتاط استعمال بھی خطرناک عفونت یا پیشابی نالی کے نقصان کا باعث بن جاتا ہے۔

○ اگر پیشاب تھوڑی سی مقدار میں بھی آ رہا ہو تو پیشاب اتارنے والی سلائی ہرگز استعمال نہ کریں۔

○ اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو پہلے اسے گرم پانی کے ٹب میں بیٹھا کر پیشاب کروانے کی کوشش کریں (سوزاک یا پروسٹیٹ کے مرض کے لیے) بخوبی مزکورہ دوا کا استعمال ایک دم شروع کر دیں۔

پیشاب اتارنے والی سلائی صرف مندرجہ ذیل حالات میں ہی استعمال کریں:

- مریض پیشاب نہ کر سکتا ہو اور اس کا مثانہ پیشاب سے بھرا اور دردناک ہو۔
- جب مریض کا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوا ہو اور دردناک ہو مگر وہ پیشاب نہ کر سکے۔
- جب مریض میں پیشاب کی وجہ سے نہ ہر آلودگی کی نشانیاں پیدا ہو جائیں۔

پیشابی زہر آلودگی (یوریمیا Uremia) کی نشانیاں

- سانس میں سے پیشاب کی بو آتی ہے۔
- پاؤں اور چہرہ سوج جاتے ہیں۔
- تھکنے، اذیت، اہتری۔



نوٹ

جو لوگ مشکل پیشاب آنے، بڑھے ہوئے پروسٹیٹ یا گردے کی پتھری کے امراض میں مبتلا ہوں انہیں چاہیے کہ پیشاب اتارنے والی سلائی خرید کر پاس رکھیں تاکہ بوقت ضرورت کام آ سکے۔

پیشاب اتارنے والی سلائی (Catheter) کے استعمال کا طریقہ

پیشاب اتارنے والی سلائی کو پیڈ ۲ ذکر (آکرتنا سل) اور اس کے

ارد گرد کے حصے کو صابن اور گرم پانی سے

اچھی طرح دھوئیں۔



منٹ ناک ابالیں۔



۴۔ اپنے ہاتھ ابلے ہوئے پانی اور صابن سے دھوئیں۔
ذکر (آکٹنسل) کے ارد گرد کے حصے کو نہایت صاف، اگر ممکن ہو تو مسٹر کپڑے سے ڈھانپ دیں۔



۵۔ اپنے ہاتھ الکوحل سے دھوئیں اگر آپ کے پاس مسٹر دستانے ہوں تو انہیں استعمال کریں۔
۶۔ پیشاب اتارنے والی سلاخی کو کسی جراثیم کش سرم یا مسٹر چکنی شے سے چکنا کر لیں۔



معتاد اور خبردار رہیں کہ پیشاب اتارنے والی سلاخی ذکر کے سوراج اور آپ کے ہاتھوں کے سوا اور کسی چیز کو نہ چھوئے۔

ذکر کو اس حالت میں رکھیں تاکہ پیشابی نالی میں کوئی بل نہ پڑے۔



۷۔ پیشاب اتارنے والی سلاخی کو بڑی احتیاط سے آہستہ آہستہ اندر ڈالیں۔ اگر پیشاب اتارنے والی سلاخی آسانی سے اندر نہ جائے تو اسے اپنی انگلیوں میں پھیریں اور ذکر کو ہلاتیں۔ مگر اسے کبھی زبردستی گھسیٹنے یعنی گزارنے کی کوشش نہ کریں۔

پیشابی نالی کو نقصان پہنچا کر تشویش ناک مسائل پیدا کرنا بہت آسان ہے۔ جب

جہاں ڈاکٹر نہیں

پیشاب ٹکلتا شروع ہو جائے تو سلاخی کو مزید اندر دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔
ضروری:

- اگر مریض میں پیشابی زہر آلودگی کی نشانیاں ہوں تو سارا پیشاب ایک دم باہر نہ آنے دیں، بلکہ اسے آہستہ آہستہ اور تھوڑا تھوڑا کر کے ایک یا دو گھنٹے میں نکلنے دیں۔
- بعض اوقات زچگی کے بعد عورتوں کو پیشاب کرنے میں تکلیف ہوتی ہے اس صورت میں پیشاب آنارنے والی سلاخی کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ طریقہ کار تو وہی ہے مگر عورت کی پیشابی نالی مرد کی نسبت لمبیاتی میں بہت چھوٹی ہوتی ہے۔

عورتوں کے فرجی اخراج کے مسائل

ہر عورت کو تھوڑی مقدار میں فرجی اخراج ہوتا ہے۔ یہ فرجی اخراج شفاف، دودھیا، یا قدرے زرد بھی ہو سکتا ہے۔ اگر اس سے خارش، یا بدبو نہ پیدا ہو تو یہ نقصان دہ امر نہیں ہے۔

لیکن بہت سی عورتوں کو خصوصاً حمل کے دوران فرج میں خارش کے ساتھ اخراج ہوتا ہے۔ اس اخراج کی وجہ شاید مختلف عفونتیں ہوں۔ ان میں سے بیشتر عفونتیں تکلیف دہ تو ہیں مگر خطرناک نہیں۔

۱۔ خارش کے ساتھ پیلا اور جھاگ دار سبزی مائل زرد یا سفیدی مائل بدبو دار اخراج، یہ غالباً ٹریکوموناس (Trichomonas) کی عفونت ہے۔ پیشاب کرتے وقت جلن ہوتی ہے۔ بعض اوقات آلات تناسل میں درد ہوتا ہے یا سوج جاتے ہیں۔

علاج:

- آلات تناسل کو صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔
- فرجی صفائی (شرنگاہ کی صفائی) یا گرم پانی اور کشید شدہ سرکہ (Distilled Vinegar) کا حقنہ (ڈوش) باعث مدد ہوگا۔



ایک لیٹر بلے ہوئے پانی میں تین چھوٹے
 چمچ سرکہ ڈالیں۔



محل طعد پر شفا یاب ہونے تک مریضہ کو روانہ ایک سستین بار حقنہ (محوش) کرنا چاہیے۔ اگر سر نہ سٹے تو پانی میں لیموں کا رس بھی ملا لیں۔
تشویشناک حالتوں میں ایسی فرجی گولیاں استعمال کریں جن میں میٹرونی ڈائزل (Metronidazole) یا ٹرائی کوموناس (Trichomonas) کے لیے تجویز کردہ کوئی اور دوا ملے ہوئے فرجی شانے تیار کریں۔ بہت ہی تشویشناک حالتوں میں میٹرونی ڈائزل کھائیں۔ دوا کی ایک خوراک دو گرام ہے۔

ضروری:

عین ممکن ہے کہ ٹرائی کوموناس کی مریضہ کا خاوند بھی اس مرض کا شکار ہو لیکن وہ محسوس نہیں کرتا۔ (ٹرائی کوموناس میں مبتلا بعض اومیوں کو پیشاب کرتے وقت جلن ہوتی ہے) اگر علاج کرانے کے بعد مریضہ دوبارہ شدید عفونت میں مبتلا ہو جائے تو اسے اور اس کے خاوند کو ایک ہی دن میٹرونی ڈائزل کے دو گرام کھانے چاہئیں۔ اگر عفونت بہت شدید ہو تو میٹرونی ڈائزل صرف بذریعہ متہ استعمال کریں یعنی اس دوا کے شانے استعمال نہ کریں۔

پنیر یا سٹی کی طرح دکھائی دینے والا سفید اخراج جس سے پھپھوندی یا بیکٹی ہوتی ڈبل روئی کی بو آتی ہو وہ خمیر (Yeast) کی عفونت ہو سکتی ہے۔ (روئی لی آسس Moniliasis) تھرش یعنی چھالے سے (Thrush)۔ اس سے شدید خارش ہو سکتی ہے۔ فرج کے لب الٹرا گڑھے سرج دیجاتی دیتے اور دکھتے ہیں۔ پیشاب کرنے سے جلن ہوتی ہے۔ تھرش خصوصاً حاملہ، بیمار، کمزور، فیابیطس میں مبتلا اور

جراثیم کش یا خاندانی منصوبہ بندی کی ادویہ استعمال کرنے والی خواتین میں زیادہ پانی جاتی ہے۔

علاج

سرکہ کے پانی یا پتلے جنشن و آلت کا حقنہ (دوش) لیں۔ اس مقصد کے لیے آدھ لیٹر پانی میں دو چھوٹے چمچ جنشن و آلت ملا لیں (یا ایک سو حصہ پانی میں ایک حصہ جنشن و آلت) یا فرجی نساٹن (Naginal Nystatin) کی گولیوں یا موٹی لی اسس کے واسطے کوئی اور دوا یا شانے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

انتباہ

اس قسم کی عفونت کے لیے جراثیم کش ادویہ سرگز استعمال نہ کریں۔ جراثیم کش ادویات خمیری عفونتوں (Yeast infection) کو بدتر کر دیتی ہیں۔

۳ گاڑھا، بدبودار اور دودھیا اخراج: یہ ہیملوفیلس (Hemophilus) بیکٹیریا کی ایک قسم کی پیدا کردہ عفونت ہو سکتی ہے۔ اس میں اور ٹرائی کو موٹاس کی عفونت میں امتیاز کرنے کے لیے خاص معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ سرکہ کے پانی سے دوش کریں اور سلفا تھیازول (Sulfathizole) کی ایک فرجی گولی (روزانہ دوبارہ دو ہفتے تک استعمال کریں۔

۴۔ بھورے رنگ یا سرمئی رنگ کا تیلہ اخراج جس میں خون کی دھاریاں ہوں اور اور اس سے بدبو آئے۔ یہ زیادہ تشویشناک عفونت اور غالباً سرطان کی نشانیاں ہیں اگر اس کے ساتھ بخار بھی ہو تو جراثیم کش دوا، (اگر ممکن ہو تو آئی پی سیلین) استعمال کریں۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

ضروری:

اگر اخراج بہت دیر تک رہے یا علاج کے باوجود بہتر نہ ہو تو کسی کارکن صحت سے ملیں۔

اکثر فرجی عفونتوں سے بچنے کا طریقہ

۱۔ فرج یعنی شرمگاہ کو صاف رکھیں۔ نہانے وقت اسے ہلکے صابن سے اچھی طرح

دھوپیں

۲۔ مباشرت کے بعد پیشاب کریں۔ اس سے پیشانی عفونتوں کی روک تھام میں تو مدد ملتی ہے مگر محل کی روک تھام نہیں ہوتی۔

۳۔ ہر بار پاخانہ کرنے کے بعد اپنے جسم کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ ہمیشہ آگے سے پیچھے کی طرف پونچھیں۔ پونچھنے کی بجائے اگر جائے بزد کو اچھی طرح دھویا (استنجا کرنا) جائے تو اور بھی بہتر ہوگا۔



آگے کی طرف پونچھنے سے جراثیم، کرم اور ایسے فرج تک پہنچ سکتے ہیں۔ نیز چھوٹی لڑکیوں کی جائے بزد والے حصے کو احتیاط سے آگے سے پیچھے کی جانب اچھی طرح صاف کریں اور جیسے وہ بڑی ہوتی جائیں انہیں خود ایسا کرنا سکھائیں۔

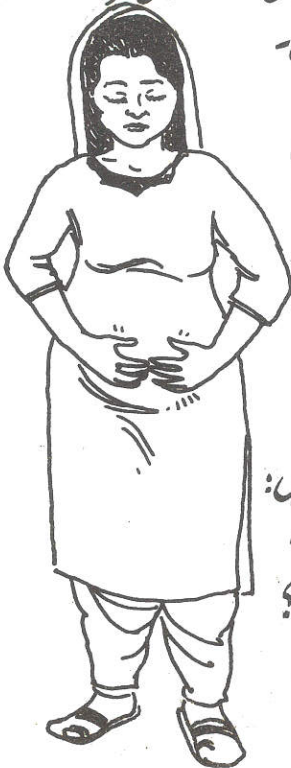
عورت کے شکم کے نچلے درمیانی حصے کا در دیا تکلیف

اس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں ان کا ذکر اس کتاب کے مختلف حصوں میں تفصیلاً کیا گیا ہے۔ چند قلیل ہی سوالات پر مشتمل مندرجہ ذیل فہرست انہیں تلاش کرنے میں باعث مدد ہوگی۔

شکم کے نچلے حصے میں درد کی ممکن وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ تکلیف دہ ماہواری : کیا یہ درد ماہواری آنے سے

تھوڑی دیر پہلے یا ماہواری کے دوران شدید ترین ہوتا ہے؟



۲۔ مثانہ کی عفونت : یہ شکم کے نچلے درمیانی حصے میں درد کی عام ترین وجہ ہے۔ کیا پیشاب بار بار آتا ہے اور کیا پیشاب کرنے کا عمل پرورد ہوتا ہے؟

۳۔ غیر عفونی یا ٹرائی کوموناکس

یہ عفونتیں بعض اوقات رحم (Womb) یا بیضہ وائینوں کی نالیوں میں چلی جاتی ہیں۔ کیا فرجی اخراج ہوتا ہے؟ فرجی اخراج کس طرح کا ہوتا ہے؟

۴۔ پیٹروکے درم کا مرض : یہ اکثر سوزاک کی ترقی یافتہ حالت ہوتی ہے۔ یہ مرض سوزش غشائے مصلیٰ (Peritonitis) یا درم تہائہ کی طرح کی علامت کے ساتھ شدید ہو سکتا ہے۔ بنزیہ پکپی اور بخار کے وقفوں کے ساتھ، اور شکم کے نچلے حصے میں لگاتار یا وقفوں کے بعد ہونے والے دردی یا تکلیف کے ساتھ مزمن بھی ہو سکتا ہے۔

۵۔ شکم کے نچلے حصے میں ڈھیلے یا گھٹی سے متعلق مسائل :

ان کا ذکر ایسویں باب میں مختصر کیا گیا ہے۔ اور ان مسائل میں بیضوی حول (Ovarian cyst) اور سرطان شامل ہیں۔ بچے کا رحم سے باہر نشو و نما پانا ہے؟

۶۔ آنت یا جائے براز کی عفونت یا کوئی اور مسکہ : کیا چروکا کھانا کھانے یا پاخانہ کرنے سے کوئی تعلق ہے؟

بعض مندرجہ بالا مسائل نشو و نما کے خطرناک نہیں ہیں جبکہ دیگر مسائل خطرناک ہیں۔ اکثر ان میں امتیاز کرنا مشکل ہوتا ہے ان کے لیے خاص معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر درد کا سبب یقینی طور پر معلوم نہ ہو یا اگر درد جلد ٹھیک نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

بے اولاد حضرات و خواتین (نامردی اور بانجھ پن)
بعض اوقات میاں بیوی بچہ پیدا کرنے کی کوشش تو کرتے ہیں مگر عورت حاملہ نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں ان دونوں میں سے شاید ایک قریب بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو۔ عموماً ان بے اولاد حضرات و خواتین کے لیے کچھ نہیں کیا جا سکتا۔
جہاں ڈاکٹر نہیں

سکتا تاہم اگر غیر بار آوری کا سبب معلوم ہو جائے تو بعض اوقات سبب کی نوعیت کے مطابق ان کا علاج ممکن ہوتا ہے۔

بانجھ پن اور نامردی کی عام وجوہات مندرجہ ذیل

۱۔ بانجھ پن اور نامردی: بعض لوگوں کے جسم ہی ایسے ہوتے ہیں کہ ان کے ہاں کبھی بچے پیدا نہیں ہو سکتے۔ بعض آدمی اور عورتیں پیدایشی طور پر بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں۔

۲۔ کمزوری یا غذائی کمی: بعض عورتوں میں خون کی کمی، ناقص غذا، اور آئیوڈین کی کمی حل ٹھہرنے کے امکانات کم کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات حمل ٹھہر جاتا ہے مگر اس سے پہلے کہ خاتون کو پتہ چلے کہ وہ حاملہ ہے یہ مسائل جنین (نامولود بچہ) کی موت کا سبب بن جاتے ہیں۔

جو عورت کبھی حاملہ نہ ہو سکی ہو یا جس کے تمام حمل گر جاتے رہے ہوں اسے کافی مقدار میں غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔ نیز آئیوڈائنک استعمال کرے۔ اگر مریضہ شدید خون کی کمی میں مبتلا ہو تو اسے فولاد کی گولیاں کھانی چاہئیں۔ اس سے حمل ٹھہرانے اور صحت مند بچے کی پیدایش کے امکانات بہتر ہو جاتے ہیں۔

۳۔ مزمن عفونت: خصوصاً متورم پیٹرو کا مرض (دیگیس سوزاک) خواتین میں بانجھ پن کی عام وجہ ہے۔ اگر مرض زیادہ ترقی یافتہ نہ ہو تو علاج باعث مدد ہو سکتا ہے۔ اگر سوزاک کی روک تھام کی جائے اور ابتدائی مراحل میں اس کا علاج کروایا جائے تو بانجھ پن کی شرح کم ہو جائے گی۔ بعض اوقات مرد میں معمول سے کم منی پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی بیوی کو حاملہ نہیں کر سکتا۔ مینے کی ہر آخری اور اس سے اگلی ماہواری کے درمیان عورت کے بار آوری (حل ٹھہرنے) دنوں میں داخل ہونے سے پہلے آدمی کا مہبستری سے گریز کرنا باعث مدد ہو سکتا ہے۔ (بیسواں باب پڑھیں) بیوی کے بار آوری کے دنوں میں خاوند اسے جماع کے دوران اپنی منی کی زیادہ مقدار دے سکے گا۔

انتباہ: بے اولاد حضرات و خواتین کو دی جانے والی ادویہ اور ہارمون

جہاں ڈاکٹر نہیں

تقریباً کبھی بھی مفید ثابت نہیں ہوتے۔ مردوں کے لیے تو یہ خصوصاً بے فائدہ ہیں۔ گھریلو علاج معالجے اور دیگر جنس منتر بھی مفید ثابت نہیں ہوں گے۔ گندے تعویذ بھی بے اثر ہیں۔ لہذا فضول علاج معالجوں پر پیسہ ضائع نہ کریں۔ اگر آپ عورت ہیں اور آپ کے ہاں کوئی بچہ پیدا نہیں ہوتا تو پھر بھی آپ خوشگوار اور مفید زندگی گزار سکتی ہیں۔

○ آپ بے گھر اور یتیم بچوں کو لے پا لک بنا کر پال سکتی ہیں۔ بہت سے لوگ لے پا لک بچوں کو بالکل اپنے بچوں کا سا پیار کرتے ہیں۔ دونوں کو بالکل احساسِ بغیریت نہیں ہوتا۔ یہ نیکی بھی ہے اور ملک و قوم کا فائدہ بھی۔



○ آپ کا رکنِ صحت بن سکتی ہیں یا کسی اور طریقے سے مدد کر سکتی ہیں۔ جو محبت آپ اپنے بچوں کو دینا چاہتی ہیں دوسروں کو دے سکتی ہیں۔ یوں اس سے سب فیض یاب ہوں گے۔

○ ہو سکتا ہے کہ آپ کے معاشرے کے لوگ بے اولاد خواتین کو گھٹیا نظروں سے دیکھتے ہوں۔ آپ اور دوسری خواتین باہم مل کر لوگوں کی مدد کے لیے ایک گروہ تشکیل دے کر اپنے معاشرے کے لوگوں کو بتا سکتی ہیں کہ عورت کا کام صرف بچے جننا ہی نہیں بلکہ معاشرے کا مفید رکن بننا بھی ہے۔

اگر ہم عورت اور مرد کی برابری کے واقعی بخودیدار ہیں تو جو عورتیں بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتی ہیں انہیں اسی عزت اور قدر کی نگاہ سے دیکھیں جو بچے پیدا کرنے والی عورتوں کے لیے ہوتی ہے۔ مرد کی طرح عورت بھی اولاد پیدا کرنا چاہتی ہے۔ انصاف کا تقاضہ ہے کہ

۱۔ جب مرد بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتا ہے تو عورت و فاداری کا ثبوت دیتے ہوئے دوسری شادی نہیں کرتی بلکہ پوری عمر اپنے خاوند کی خدمت میں گزار دیتی ہے۔ یہ بڑی قابلِ تحسین بات ہے۔

۲۔ جب عورت بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتی ہے تو مرد کو و فاداری اور ایمانداری کا ثبوت دیتے ہوئے دوسری شادی کا تقاضا

جہاں لڑاکا نہیں

نہیں کرنا چاہیے۔

بعض اوقات جائیداد سنبھالنے کی آڑ لے کر دوسری شادی کو جائزہ منسوب کرتا ہے۔
 کیسے بھی اولاد ہو تو فرزندِ نمینہ کی کمی کا سہا نہ بنا کر دوسری اور کئی دفعہ اس سے بھی
 زیادہ شادیاں رچالی جاتی ہیں۔ بھلا کوئی پوچھے کہ لڑکا یا لڑکی کا تعین کرنا تو خدا کے
 بس میں ہے۔ بیجاری عورت کا اس پر کب اختیار ہے؟ اگر طبی مشورہ کیا جائے تو
 ماہرین بتائیں گے کہ دراصل جنس کا تعین تو مردانہ مادہ تولید پر ہے۔ عورت کا اس
 پر بھی زیادہ دخل نہیں ہوتا۔

اس لیے خوش باشش زندگی گزارنے کے لیے بہتر ہے کہ عورت اور مرد ایک
 دوسرے سے وفادار رہیں اور اس باب میں ذکر کردہ امراض کا انسداد کریں۔ اس
 طرح اللہ بھی خوش ہوگا اور آپ کا رفیقِ حیات بھی۔

ماں اور دانی کیلئے ضروری معلومات

حیض (ماہواری)

اکثر لڑکیوں کو گیارہ سے سولہ برس کی عمر میں پہلی ماہواری آتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اب وہ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

بالعموم تقریباً اٹھائیس دن میں ایک ماہواری آتی اور تین سے چھ دن تک رہتی ہے۔ تاہم مختلف خواتین میں ماہواری کے اوقات اور مدت مختلف ہوتی ہے۔

نوجوان لڑکیوں (جن کی عمر ۱۳ سے ۱۹ سال کی ہو) میں بے قاعدہ اور پُر درد ماہواری عام ہے۔ اکثر اوقات بہ کسی مرض کی نشانی نہیں ہوتی اور نہ ہی کسی خرابی کو ظاہر کرتی ہے۔

اگر آپ کو ماہواری کے دوران درد ہو تو :

آپ کو لیٹر میں پڑے رہنے کی	چلنا پھرنا، ہلکا کام یا ورزش	گرم مشروبات پیئیں اور اپنے
کوئی ضرورت نہیں۔ درحقیقت	کرنا عموماً باعثِ مدد ہوتا ہے۔	پاؤں گرم پانی میں ڈالیں۔
آرام سے لیٹے رہنا درد کی		
شدت میں اضافہ کا باعث بنتا ہے		



اسپیزین کھانا یا پیٹ پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھنا بھی باعثِ مدد ہے۔
 حسبِ معمول — ماہواری کے دوران بھی عورت کو صفائی، کافی سونے، اور اچھی متوازن
 خوراک کھانے کا خیال رکھنا چاہیے۔ وہ اپنا معمول کا کھانا کھا کر روزمرہ کا کام جاری رکھ سکتی ہے۔
 ماہواری کے دوران مباشرت کرنا خطرناک یا نقصان دہ نہیں ہے۔

ماہواری کے مسائل کی نشانیاں:

- ماہواریوں کے وقفے میں تھوڑی بہت بے قاعدگی بعض خواتین میں ٹھیک یعنی عام ہے۔
 لیکن بعض میں یہ کسی پرانی بیماری، خون کی کمی، ناقص غذا، یا کسی عصبی یا رسولی
 Tumor، کی نشانی ہو سکتی ہے۔
- ماہواری وقت پر نہ آنا حمل کی نشانی بھی ہو سکتا ہے۔ تاہم بہت سی لڑکیوں کے لیے نہیں
 حال ہی میں ماہواری آنا شروع ہوئی ہو اور چالیس سال سے زیادہ عمر کی خواتین کے لیے ماہواری
 نہ آنا یا بے قاعدگی سے آنا عموماً غلاتِ معمول نہیں ہوتا۔ فکر اور جذباتی الجھنیں بھی بعض اوقات
 ماہواری نہ آنے کا سبب بن سکتی ہیں۔
- حمل کے دوران جب یہ خون شروع ہو جاتا اکثر اوقات حمل گرنے کا آغاز ہوتا ہے۔
 مندرجہ ذیل حالات میں طبی امداد حاصل کریں۔
- ماہواری چھ دن سے زیادہ دیر تک رہنا۔
- ماہواری کے دوران معمول سے زیادہ خون بہنا۔
- مہینے میں ایک سے زیادہ بار ماہواری آنا۔

Menopause

موقوفی حیض یعنی سن یاس

(جب عورت کو حیض (ماہواری) آنا بند ہو جاتا ہے)



زمانہ موقوفی حیض یعنی سن یاس عورت کی زندگی کا وہ وقت ہوتا ہے جب اسے ماہواری آنا بند ہو جاتا ہے۔ زمانہ موقوفی حیض کے بعد وہ بچے نہیں جن سکتی۔ عموماً زندگی کی یہ تبدیلی چالیس اور پچاس سال کی عمر کے دوران واقع ہوتی ہے۔ ماہواری مکمل طور پر بند ہونے سے پہلے کسی ماہ تک بے قاعدگی سے آتی ہے۔

زمانہ موقوفی حیض کے دوران مندرجہ ذیل مسائل پیدا

ہو سکتے ہیں:

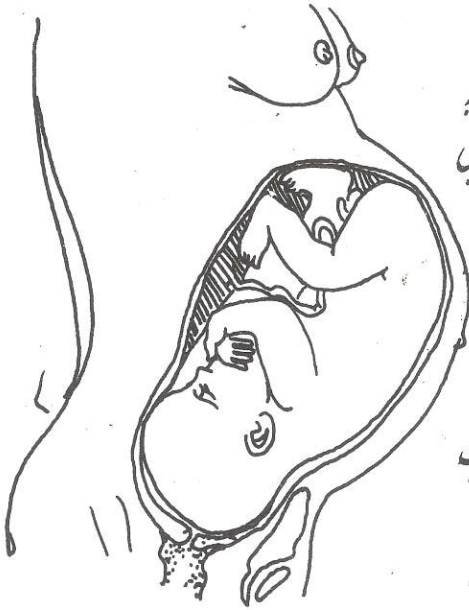
- بے چینی
- گرم چمکارے
- جسم بھر میں درد کا دورہ
- افسردگی وغیرہ

یہ سب سن یاس کی عام نشانیاں ہیں۔ زمانہ موقوفی حیض کے بعد اکثر خواتین دوبارہ بہتر محسوس کرنے لگتی ہیں۔

زمانہ موقوفی حیض کے دوران جن عورتوں کو شدت سے خون آئے، پیٹ میں شدید درد ہو، یا کئی ماہ یا سال خون بند رہنے کے بعد جنہیں پھر خون آنا شروع ہو جائے انہیں طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔ سرطان یا کسی اور تشویشناک مسئلہ کی موجودگی کا پتہ چلانے کے لیے مخصوص معائنوں کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ (اس باب کا آخری حصہ دیکھیں)

حمل کی نشانیاں

یہ تمام نشانیاں معمول کے مطابق ہیں:



● ماہواری نہیں آتی (عموماً یہ پہلی نشانی ہوتی ہے۔)

● ایامِ حمل کی مثلی باتے (باد و نفوس)۔ یہ نشانی حمل کے دوسرے اور تیسرے مہینے میں

شدت اختیار کر جاتی ہے۔

● کسی بار پیشاب آتا۔

● پیٹ بڑھ جاتا ہے۔

● چھاتیاں بڑی ہو جاتی ہیں۔

● نقابِ حمل (چہرے یا چھاتیوں اور پیٹ

پر سیاہ وجہ یا سیاہیاں)

● آخر کار تقریباً پانچویں مہینے کے لگ

بھگ بچہ رحم میں ہلنا جلنا شروع کر دیتا ہے۔ نویں مہینے میں بچہ کی نارمل حالت ہے۔

حمل کے دوران صحت مند رہنے کا طریقہ

○ اچھی غذا کھانا بہت ضروری ہے۔ جسم کو عجیب و غریب معدنیات اور خصوصاً فولاد سے

بھر پور غذا کی ضرورت ہے (اس کتاب کا گیارہواں باب پڑھیں)

○ بچہ کے زندہ پیدا ہونے اور ذہنی طور پر پسماندہ نہ ہونے کے امکانات بڑھانے کے

لیے آئوڈین ملائیم استعمال کریں۔ (لیکن پاؤں کی سوجن اور دیگر مسائل سے بچنے کے لیے

زیادہ نمک بھی استعمال نہ کریں)

○ ذاتی صفائی کا خیال رکھیں۔ باقاعدگی سے نہائیں اور روزانہ اپنے دانت صاف کریں۔

○ حمل کے آخری مہینے میں مباشرت کرنے سے پانی کا ٹھیکہ ٹوٹ سکتا ہے جس کی وجہ

سے عفونت پیدا ہو سکتی ہے۔ ان کی روک تھام کے لیے بہتر ہے کہ آخری مہینے میں مباشرت

نہ کی جائے۔

○ جہاں تک ممکن ہو ادویہ کے استعمال سے باز رہیں۔ بعض ادویات نامولود بچے کو نقصان

پہنچا سکتی ہیں۔ صرف ڈاکٹر یا کارکنِ صحت کی تجویز کردہ ادویات ہی استعمال کریں۔ (اگر آپ کو

جہاں ڈاکٹر نہیں

حاملہ ہونے کا شک ہو اور کوئی ڈاکٹر یا کارکن صحت آپ کے لیے دو تجویز کرنے لگے تو اسے صورت حال سے آگاہ کر دیں۔ اگر ضرورت پڑے تو آپ بعض اوقات اسپرین اور قاطع تیزاب (Antacid) ادویات استعمال کر سکتی ہیں۔ نیز ضرورت کے تحت جیاتین اور فولاد کی گولیاں اکثر مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اگر صبح مقدار میں استعمال کی جائیں تو یہ نقصان دہ ثابت نہیں ہوتیں۔

○ حمل کے دوران تباہ کن نوشی اور شراب نوشی ہرگز نہ کریں۔ یہ نہ صرف ماں کے لیے مضر ہے بلکہ اس سے نومولود بچہ کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ ان مضر صحت عادات کو ہمیشہ کے لیے ترک کر دینا چاہیے۔

○ خصرہ اور خصوصاً چھوٹی مٹا میں مبتلا بچوں سے بہت دور رہیں۔

○ کام اور ورزش جاری رکھیں مگر کوشش کریں کہ زیادہ تھکاوٹ نہ ہو۔

حمل کے معمولی مسائل

۱۔ مثلی یا تے آنا؛ بالعموم یہ مسئلہ حمل کے دوسرے یا تیسرے مہینے میں صبح سویرے شدید تر ہوتا ہے۔ صبح بستر سے باہر نکلنے سے پہلے بسکٹ یا سوکھی ٹرل روٹی جیسی خشک چیز کھانا باعث مدد ہوتا ہے۔ پیٹ بھر کر کھانا کھانے کی بجائے دن میں کئی بار محفوظ محفوظ کھانا کھائیں۔ شدید حالتوں میں بستر پر جانے سے پہلے اور صبح اُٹھتے وقت کوئی دافع تے دوا (Anti-histamine) کھائیں۔ چکنے کھانوں سے پرہیز کریں۔

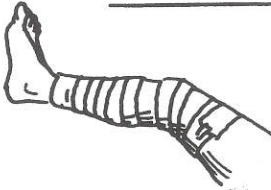
۲۔ معدے کے اندر یا سینہ میں جلن یا درد؛ ایک وقت میں محفوظ محفوظ کھانا کھائیں اگر ہو سکے تو دودھ پیئیں۔ قاطع تیزاب ادویہ (Antacids) سے پرہیز کریں۔ کھانے والی میٹھی مگر سخت گولیاں چونسا فائدہ مند ہے۔ ٹیکوں اور کمبلوں کی مدد سے سر اور سینہ کو باقی جسم سے اونچا کر کے سوئیں۔

۳۔ پاؤں کی سوزش؛ دن میں کئی بار اپنے پاؤں اوپر کر کے آرام کریں۔ نمک غوطہ کھائیں اور نمکین خوراک سے پرہیز کریں۔ مکتی کے ریشموں کی چائے باعث مدد ہو سکتی ہے۔ (سپل باب دیکھیں) اگر پاؤں زیادہ سوج جائیں اور ہاتھ اور چہرہ بھی سوجنا شروع ہو جائیں تو طبی امداد حاصل کریں۔ آخری مہینوں میں پاؤں کی سوجن عموماً رحم میں بچہ کے دباؤ ڈالنے کی وجہ سے ہوتی

ہے۔ یہ خون کی کمی اور ناقص غذا بیت میں مبتلا یا بہت زیادہ نمک کھانے والی خواتین میں زیادہ شدید ہوتی ہے۔ لہذا نمک کے بغیر یا ہلکی نمکین مگر غذا بیت سے بھرپور خوراک کھائیں۔
۴۔ پشت کے نچلے حصہ کا درد؛ یہ حمل میں عام ہوتا ہے۔ ورزش اور بالکل سبیدھا کھڑے ہونے اور بیٹھنے سے اسے کم کیا جاسکتا ہے۔

۵۔ خون کی کمی اور ناقص غذا؛ دیہات میں بہت سی خواتین حمل سے پہلے ہی خون کی کمی کا شکار ہوتی ہیں اور حمل کے دوران یہ مرض شدید تر ہو جاتا ہے۔ صحت مند بچہ پیدا کرنے کے لیے عورت کو لحمیات اور فولاد سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہے۔ اگر وہ بہت زرد اور کمزور ہو یا اگر اس میں خون کی کمی اور ناقص غذا بیت کی دیگر نشانیاں ظاہر ہوں تو اسے زیادہ لحمیات کھانے چاہئیں۔ یہ گوشت، مہنگ، پھلی، چوزہ، دودھ، پنیر، انڈے، گوشت مچھلی اور گاڑھے سبز پتوں والی سبزیوں سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ نیز اسے فولاد کی گولیاں بھی کھانی چاہئیں (خصوصاً اگر غذا بیت سے بھرپور کافی خوراک حاصل کرنا مشکل ہو) یوں وہ بچہ کی پیدائش کے بعد خطرناک جریان خون سے بچنے کے لیے اپنے جسم کو مضبوط بنا سکتی ہے۔ اگر ہو سکے تو فولاد کی گولیوں میں کچھ فالک تیزاب (Folic Acid) اور جیاتین سی بھی شامل کر لینا چاہیے۔

۶۔ سوچی ہوئی وریدیں (پھولی ہوئی وریدیں) Varicose veins !



ٹانگوں سے آنے والی وریدوں پر نیچے کے وزن کا دباؤ پڑنے سے عموماً وریدیں پھول جاتی ہیں۔ اپنے پاؤں کو اکثر جتنا بھی آپ اوپر اٹھا سکتی ہوں، اٹھائیں۔ اگر وریدیں بہت بڑی ہو جائیں یا درد کرنا شروع کر دیں تو انہیں پکدار پٹی سے یوں باندھ دیں۔ رات کو سوتے وقت پٹیاں کھول دیں۔

۷۔ بواسیر Piles -- Hemorrhoids

یہ حائے براز (مقعد) میں پھولی ہوئی وریدیں ہوتی ہیں۔ یہ رحم میں بچہ کے وزن کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ چوڑا اوپر کر کے اس طرح سے گھٹنے ٹیکنے سے درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔



۸۔ قبض (Constipation)؛ وافر مقدار میں پانی پینے، نیز بہت سے قدرتی ریشوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

والے پھل اور کھانے کھائیں۔ کافی ورزش کریں۔ قوی مہسل اور جلابی لیں۔

حمل میں خطرے کی نشانیاں

۱۔ جریان خون، اگر حمل کے دوران تھوڑا سا خون بھی آئے تو یہ خطرہ کی نشانی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ حمل گر رہا ہو۔ عورت کو چاہیے کہ آرام سے لیٹ جائے اور کسی کارکن صحت کو بلوایا بھیجے۔ حمل کے آخری ایام میں (چھ مہینے کے بعد) خون آنے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آئول نال نے پیدائش کی نالی کو بند کیا ہوا ہے۔ اگر ماہرہ طبی امداد فراہم نہ کی گئی تو عورت جریان خون سے مر سکتی ہے۔ اسے فوراً ہسپتال لے جائیں۔

۲۔ خون کی شدید کمی، خون کی شدید کمی میں مبتلا عورت کمزور اور تھکی ماندی ہوتی ہے اس کی جلد بھی زرد اور تنفات ہوتی ہے۔ اگر اس کی خون کی کمی کا علاج نہ کیا گیا تو وہ بچہ کی پیدائش کے وقت شدید جریان خون کے سبب مر سکتی ہے۔ اگر خون کی کمی زیادہ ہی شدید ہو تو محض اچھی غذا ہی کافی نہیں ہے۔ اسے ٹھیک کرنے کے لیے کسی کارکن صحت سے ملیں اور فولاد کے نمک کی گولیاں اور ٹیکے لگوائیں۔ اگر ہو سکے تو مر لیفٹ کو ہسپتال میں بچہ جننا چاہیے کیونکہ زائد خون کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

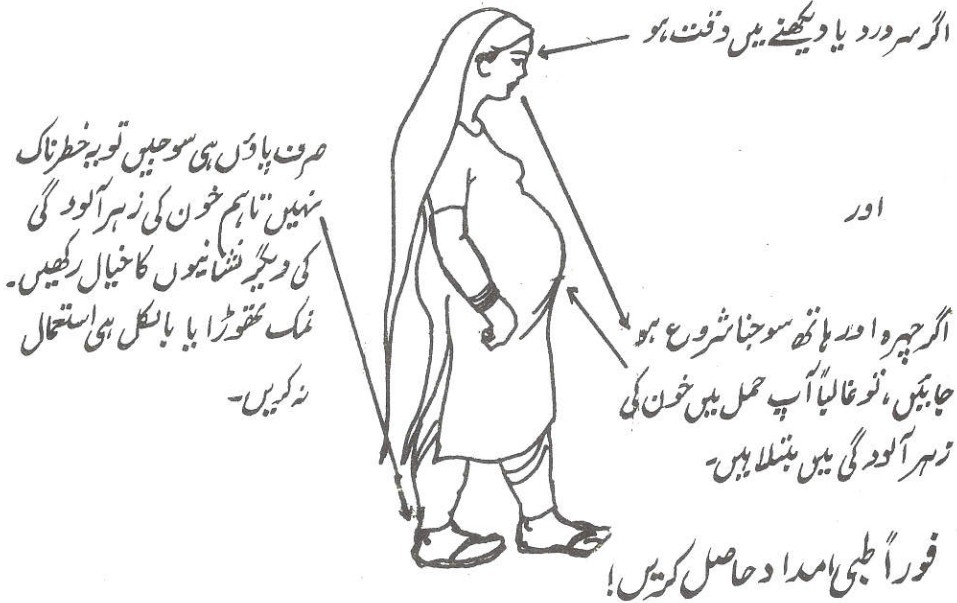
۳۔ سوجن، سردرد، غنودگی اور بعض اوقات دھندلی نظر کے علاوہ ہاتھ، پاؤں اور چہرے کی سوزش، خون یا حمل کی زہر آلودگی کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ وزن میں ایک دم اضافہ، بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) اور پیشاب میں لیمیات کی مہمتات دیگر ضروری نشانیاں ہیں۔ لہذا اگر ہو سکے تو آپ کسی ایسی دوائی یا کارکن صحت کے پاس جائیں جو ان نشانیوں کی اچھی طرح پہچان کر سکے۔

حمل میں خون کی زہر آلودگی کا علاج کرنے کے لیے عورت کو چاہیے کہ وہ:

- ستر میں پرسکون لیٹی رہے۔
- نمک سے پرہیز کرے (نمک نہ استعمال کرے، کوئی بھی نمکین کھانا نہ کھائے)۔
- اگر جلد بہتر نہ ہو یا اگر مندرجہ ذیل نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو فوراً طبی امداد حاصل کرے۔
- دیکھنے میں وقت
- چہرہ کی مزید سوجن
- دورے (نشج)

انتباہ: طبی امداد فوراً حاصل کریں مریضہ کی زندگی اور موت کا سوال ہے۔ آپ کی زندگی خطرہ میں ہے۔

حمل کے آخری تین ماہ کے دوران:



حمل میں خون کی زہر آلودگی کی بروک ختم کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک اور کالی لمبات کھائیں مگر ناک بہت کم استعمال کریں۔

دوران حمل معائنے (قبل از پیدائش دیکھ بھال)

بہت سے مراکز صحت اور دوائیاں حاملہ خواتین کو باقاعدہ طبی معائنے کروانے کی ہدایت کرتی ہیں۔ نیز وہ چاہتی ہیں کہ حمل کے مسائل کے متعلق وہ ان سے باقاعدہ بات چیت کیا کریں۔ اگر آپ حاملہ ہوں اور آپ کو ایسے معائنے کی پیشکش ہو یعنی موقع ملے تو اس سے فائدہ اٹھائیں۔ آپ ان ملاقاتوں کے دوران حمل کے مسائل کی بروک ختم اور صحت مند بچہ جننے کے متعلق بہت مفید باتیں سیکھ سکیں گی۔

اگر آپ داتی ہیں: تو آپ ہونے والی ماؤں کو قبل از پیدائش طبی معائنے کے لیے مدعو کرنے اور باقاعدہ ملاقات کرنے سے ان کی (اور ہونے والے بچوں کی) مہمیت ضروری جہاں ڈاکٹر نہیں

خدمت کر سکتی ہیں۔ حمل کے پہلے آٹھ ماہ میں سہ ماہ میں ایک بار اور آخری ماہ میں سہ ہفتے میں ایک بار کو حاملہ خاتون سے ملنے جائیں۔

بچہ کی قبل از پیدائش دیکھ بھال میں مندرجہ ذیل باتیں شامل ہونی چاہئیں؛
۱۔ معلوماتی باتیں سیکھنا اور سکھانا

ماں کے مسائل اور ضروریات دریافت کریں۔ معلوم کریں کہ وہ پہلے کتنی بار حاملہ ہو چکی ہے؟ اس کا آخری بچہ کب پیدا ہوا تھا؟ کیا اسے حمل کے دوران یا بچہ جنمے وقت کبھی کوئی مسئلہ ہوا ہے؟ حاملہ خاتون کو اپنے آپ کو اور بچہ کو صحت مندر کھنے کے متعلق ہدایات دیں اور ضروری معلومات بھی فراہم کریں۔ ان معلومات میں مندرجہ ذیل باتیں ضرور شامل ہونی چاہئیں؛
○ ٹھیک کھانا۔ لحمیات، حیائین، فولاد، اور کیلشیم سے بھرپور غذائیں کھانے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں (دیکھیں گیارہ باب)

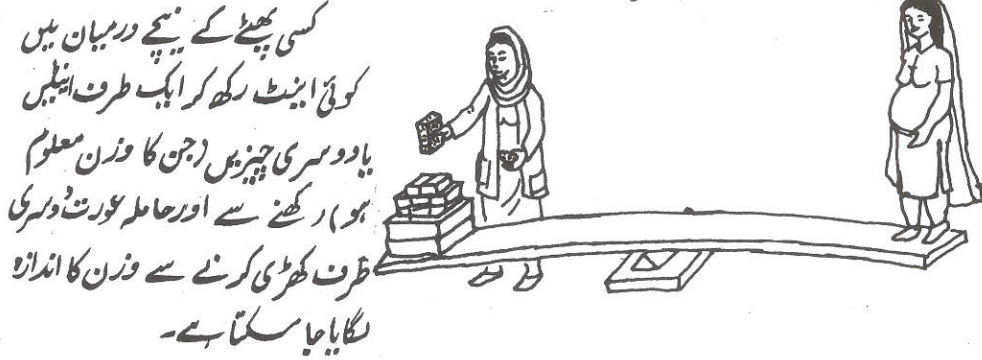
○ حفظانِ صحت (بار ہواں باب)
○ دوائیں بہت کم یا بالکل نہ استعمال کرنے کی اہمیت۔
○ تباکو نوشی اور نشہ آور مشروبات سے قطعی پرہیز کی اہمیت (آر سی کولا، پیسی کولا، اور کوکا کولا بھی نشہ آور مشروبات میں شامل ہیں)

○ کافی ورزش اور آرام
○ نوموود بچوں میں کزاز کی روک تھام کے لیے کزاز کا حفاظتی ٹیکہ (اگر پہلی دفعہ ہو تو اسے حاملہ خاتون کو) ساتویں یا آٹھویں مہینے ٹیکہ لگوائیں۔ اگر اسے حاملہ خاتون کو کزاز کے خلاف پہلے کبھی حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہیں تو ساتویں مہینے میں ایک بوسٹر لگائیں۔
۲۔ غذا

کیا ماں ناقص غذا یافتہ ہے؟ کیا وہ خون کی کمی کا شکار ہے؟ اگر وہ ان امراض میں مبتلا ہو تو اسے بہتر خوراک کھانی چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو اسے فولاد کی گولیاں — تریجیٹا فائبر نیلرپ اور حیائین "سی" کے ساتھ ضرور دیں۔ ایامِ حمل کی نفی با متلی اور دل کی جلن کو قابو میں رکھنے کے متعلق حاملہ خاتون کو ضروری مشورے دیں۔

کیا اس کا وزن حسب معمول بڑھ رہا ہے؟ اگر ہو سکے تو ہر ملاقات پر اس کا وزن کریں۔ حمل کے نو ماہ میں اس کے وزن میں آٹھ سے دس کلو گرام کا اضافہ ہونا چاہیے۔ اگر حاملہ خاتون

کا وزن بڑھنا بند ہو جاتے تو یہ ایک بُری نشانی ہے۔ نیز آخری مہینے میں وزن میں خود اضافہ ہو جانا بھی خطرہ کی نشانی ہے۔ اگر آپ کے پاس وزن کو نئے کا آلہ نہ ہو تو آپ خاتون کی ظاہرہ حالت سے اس کے وزن کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔
یا ایک سادہ ترازو بنائیں۔



کسی پھٹے کے نیچے درمیان میں
کوئی اینٹ رکھ کر ایک طرف اٹھیں
یا دوسری چیزیں (جن کا وزن معلوم
ہو) رکھنے سے اور حاملہ عورت دوسری
طرف کھڑی کرنے سے وزن کا اندازہ
لگایا جاسکتا ہے۔

۳۔ معمولی مسائل
ماں سے حمل کے مسائل کے متعلق دریافت کریں۔ اسے سمجھائیں کہ یہ مسائل خطرناک نہیں
ہیں۔ نیز اسے ان مسائل سے متعلق ضروری ہدایات دیں۔
۴۔ خطرے کی نشانیاں:

اس باب کے پہلے حصے میں خطرے کی نشانیاں درج ہیں۔ ان میں سے ہر ایک نشانی
کا بغور معائنہ کریں۔ ہر ملاقات پہ ماں کی نبض دیکھیں۔ یوں آپ کو اس کی نارمل نبض معلوم
ہو جائے گی۔ اگر بعد میں اسے مسائل (مثلاً خون کی زہر آلودگی یا شدید جربیان خون کے باعث
صدمہ) درپیش ہوں اور آپ کے پاس فشارِ خون (بلڈ پریشر) ناپنے کا آلہ ہو تو اس کا
فشارِ خون بھی ناپیں۔ نیز اس کا وزن کریں۔ خصوصاً خطرہ کی مندرجہ ذیل نشانیوں پر غور کریں:

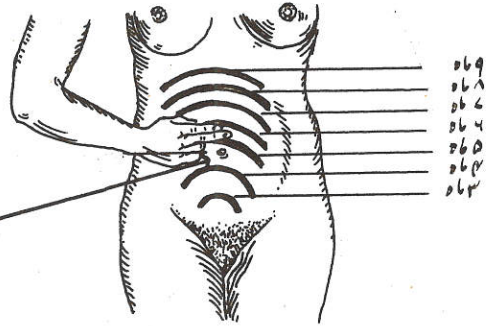
- وزن میں اچانک اضافہ
- ہاتھوں اور پاؤں کی سوزش
- فشارِ خون میں واضح بلندی
- شدید انیمیا (خون کی کمی)
- کوئی جربیان خون

بعض دایبوں کے پاس پیشاب میں لُحیات اور شکر ناپنے کے لیے کاغذ کی خاص

پٹیاں) Uristix ہوتی ہیں۔ اس معائنہ سے لمبیات کی بہتات خون کی نہر اکونگی کی نشانی ہو سکتا ہے۔ شکر کی بہتات ذیابیطس کی نشانی ہے۔ اگر خطرے کی کوئی بھی نشانی ظاہر ہو تو حاملہ خاتون کو جتنی جلدی ہو سکے طبی امداد فراہم کریں۔

۵۔ رحم میں بچہ کی حالت اور نشوونما ہر بار جب حاملہ خاتون آپ کے پاس معائنہ کروانے آئے تو اس کا رحم محسوس کریں یا اسے خود اپنا رحم محسوس کرنے کا طریقہ سکھائیں۔

بالعموم رحم ہر مہینے دو انگلیاں اونچا ہو جاتا ہے۔



ساڑھے چار مہینوں کے بعد یہ عموماً ناف کی سطح تک آ جاتا ہے۔



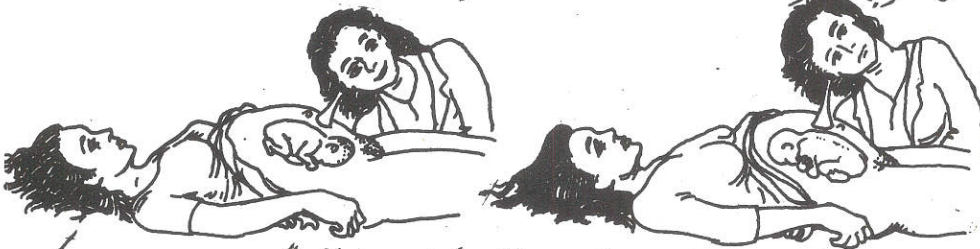
ہر مہینے ناف سے رحم کی اونچائی انگلیوں سے تاپ کر درج کریں۔ اگر رحم بہت بڑا نظر آئے یا بہت تیزی سے بڑھ رہا ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ رحم میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ اگر یوں ہو تو آپ بچہ کو محسوس کرنے میں وقت محسوس کریں گی۔ رحم میں زیادہ پانی ہونے کے سبب بچہ کی پیدائش پر شدید جہد یا خون کا خطرہ بھی زیادہ ہو جاتا ہے نیز اس سے بچہ کی شکل بگڑ سکتی ہے۔ یعنی بچہ پیدائشی طور پر بد شکل اور بگڑا ہوا پیدا ہو سکتا ہے۔ رحم میں بچہ کی حالت محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ اگر بچہ ایک پہلو پر لیٹا ہوا ہو تو درجہ شروع ہونے سے پہلے ہی حاملہ خاتون کو ڈاکٹر کے پاس چلے جانا چاہیے۔ کیونکہ جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پیدائش کے قریب بچہ کی حالت کا معائنہ کرنے کے لیے اس باب کا اگلا حصہ دیکھیں۔

۶۔ نومو لو د بچہ کے دل کی دھڑکن



حمل کے بائیں مہینے کے بعد بچہ کے دل کی دھڑکن سننے کی کوشش کریں۔ اس کی حرکت کا معائنہ کریں۔ آپ ماں کے شکم پر اپنا کان لگا کر دھڑکن سننے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ مگر اس طرح سننا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس فیٹو سکوپ (نومو لو د بچہ کے دل کی دھڑکن سننے کا آلہ) Fetoscope ہو تو یہ کام آسان ہو جائے گا۔ اگر آپ کے پاس فیٹو سکوپ نہ ہو تو آپ خود بنا سکتے ہیں: بچی مٹی

اور سخت لکڑی اس کام کے لیے مفید ہیں۔ اگر آخری مہینے میں ناف کے نیچے بچہ کے دل کی دھڑکن سب سے اونچی سنائی دے تو غالباً بچہ کا سر اوپر کی طرف سر نیچے کی طرف ہے۔ پیدائش کے وقت غالباً اس کا سر پہلے باہر آئیں گے۔



اگر آپ کے پاس سیکنڈوں والی گھڑی ہو تو بچہ کے دل کی دھڑکن گئیں۔ ۱۲۰ سے ۱۶۰ دھڑکنیں فی منٹ (عام یعنی معمول کے مطابق ہے) اگر دھڑکن ۱۲۰ سے کم ہوں تو ضرور کوئی خرابی ہے (بیشاید آپ نے گھنٹے میں غلطی کی ہو۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ کی بجائے آپ نے ماں کے دل کی دھڑکنیں سنی ہوں۔ ہاں کی بعض دیکھیں۔ بچہ کے دل کی دھڑکن سننا عموماً مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کے لیے مشق درکار ہے۔)

۷۔ بچہ جنائی یا وضع حمل کی تیاری

جو ننھی بچہ جننے کا وقت قریب آئے تو اس کا معائنہ کئی بار کریں۔ اگر اس کے اور بچے بھی ہوں تو اس سے دروزہ کی مدت دریافت کریں۔ نیز یہ معلوم کریں کہ آیا اسے پہلے بچے (بچہ) جننے میں کوئی مسکہ پیش آیا تھا کہ نہیں۔ بچہ جنائی کو آسان بنانے اور دروزہ کو کم کرنے کے متعلق اس سے بات چیت کریں۔ اسے گہرے اور آہستہ آہستہ سانس لینے کی مشق کروائیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

تاکہ بچہ جناتی کی اینٹھنوں کے دوران بھی وہ ایسا ہی کر سکے۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفے میں آرام کرنے کی اہمیت کی بھی وضاحت کریں۔

اگر بچہ جناتی سے ایسے مسائل پیدا ہونے کا خدشہ ہو جو آپ کے بس سے باہر ہوں تو بچہ جننے کے لیے ماں کو کسی ہسپتال یا مرکز صحت بھیج دیں۔ درجہ شروع ہونے سے پہلے ماں کو ہسپتال پہنچ جانا چاہیئے۔

ماں بچہ کی پیدائش کا دن کیسے بتا سکتی ہے

آخری ماہواری کے شروع کی تاریخ میں تین ماہ تفریق کر کے سات دن جمع کر دیں۔

مثلاً: فرض کریں کہ آپ کی آخری ماہواری ۱۰ مئی کو شروع ہوئی

۱۰ مئی میں سے تین ماہ تفریق کریں تو ۱۰ فروری آتی ہے۔

اس میں سات دن جمع کریں تو ۱۷ فروری آتی ہے۔

بچہ غالباً ۱۷ فروری کے قریب قریب پیدا ہوگا۔

۸۔ ریکارڈ رکھنا

ضروری معلومات کا موازنہ کرنے اور ماں کی حمل میں ترقی کا اندازہ کرنے کے لیے سادہ ریکارڈ رکھنا باعث مدد ہے۔ اگلے صفحہ پر نمونہ کا ایک ریکارڈ چارٹ ہے۔ (اگر ضرورت پڑے تو اس میں تبدیلی کر لیں) کاغذ کا بڑا چارٹ بہتر ہوگا۔ ہر ماں کو اپنا ریکارڈ چارٹ خود بنانا چاہیئے۔ نیز معاہدہ کے وقت یہ چارٹ دایا ڈاکٹر یا کارکن صحت کو دکھایا جانا چاہیئے۔ اس سے وہ آپ کی حالت کا اندازہ باآسانی لگا سکیں گے۔

بچہ پیسنے کی آخری نذر تاج

۴۰۰ — بچوں کی تعداد

2

آخری ماہِ اربعہ کی تاریخ

پہلے اپنے اپنے غائبانہ کے مسائل

پیدا اس کی طرح

آئینہ مہراری کی نثر

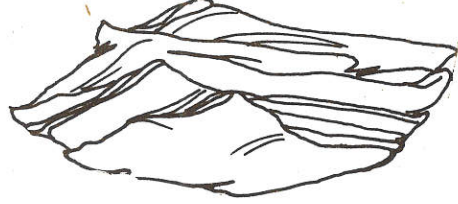
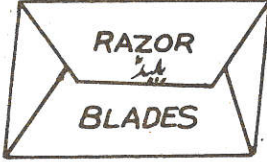
(۱) اہل حق سے کتنی انگلیاں ادا کر چکا ہے۔

[illegible]

جہاں ڈاکٹر نہیں

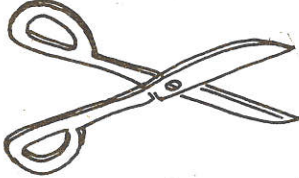
وہ اشیا جو بچہ جننے سے پہلے ماں کو تیار رکھنی چاہئیں۔

ہر حاملہ خاتون کو مندرجہ ذیل اشیا حمل کے ساتویں مہینے تک تیار کر لینی چاہئیں؛
بہت سے پرانے مگر صاف ستھرے کپڑے ایک نیا بلیڈ (جب تک آپ آنکھ نال کاٹنے کے لیے تیار نہ ہوں اسے ہرگز نہ کھولیں)



اگر آپ کے پاس نیا بلیڈ نہ ہو تو صاف اور
زنک سے پاک قینچی تیار رکھیں۔ آنکھ نال کاٹنے
سے تھوڑی دیر پہلے اسے ابال لیں۔

کوئی دافع عفونت صابن (ڈبٹول صابن) اگر
نہ ملے تو کوئی بھی صابن استعمال کیا جاسکتا ہے)



ناف کو ڈھانپنے کے لیے مطہر عمل یا منہایت
صاف ستھرے کپڑے کے ٹکڑے۔

ہاتھ اور انگلیوں کے ناخن صاف کرنے کے
لیے برش



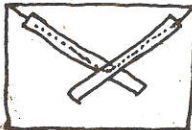
آنکھ نال کو باندھنے کے لیے دو ربن یا صاف
کپڑے کی پٹیاں یا مطہر دھاگے۔

ہاتھوں کو دھونے کے بعد ملنے کیلئے الکوحل



کپڑوں کے ٹکڑوں، اور ربوں یا دھاگوں کو کاغذ کے تھیلوں میں

صاف روشنی



پبیٹ کر ہو ابندہ کے بھٹی میں ٹاپ لیا
جانا یا استری کر بیا جانا چاہیے۔



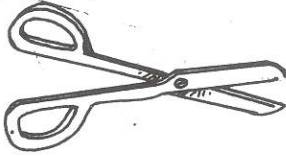
دایہ یا بچہ جنمائی کی مددگار کے لیے ضرورت کی اضافی چیزیں۔

فیتوسکوپ (Fetoscope) یا ماں کے شکم سے بچہ کے دل کی دھڑکن سننے والا سیٹھوسکوپ

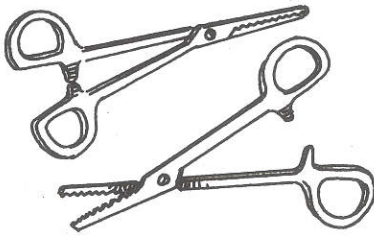
(Stethoscope /



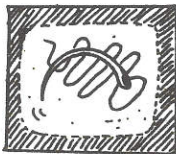
بچہ کے مکمل طور پر پیدا ہونے سے پہلے آنول نال کو کاٹنے کے لیے کٹنگ ناک والی قینچی (صرف نشترید اور فوری توجہ طلب حالات میں۔)



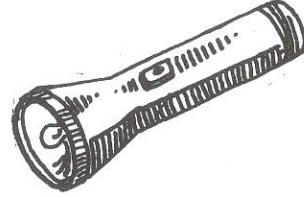
آنول نال اور فرج کی وریدوں کو بجن میں سے خون بہہ رہا ہو، پکڑنے کے لیے دو قینچی (Hemostats) (Clamps) یا ہیموسٹیتس



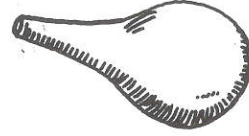
فرج کے چاکوں کو پسینے کے لیے مٹھری سوئی اور آنتوں کا بنا ہوا دھاگہ (Gut thread)



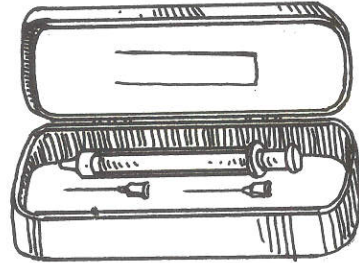
ٹارنچ (بیٹری) یعنی چور پتی



بچہ کی ناک اور منہ میں سے مواد نکالنے کے لیے اختلاقی بلب (سکشن بلب)



مٹھری سرنج اور سوئیاں



ارگو نووین (Ergonovine) یا ارگو مٹرین (Ergometrine) کے ٹیکے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

بچے کی آنکھوں کے لیے سلور نائٹریٹ (Silver Nitrate) کے قطرے یا دارو۔

دو چلیچیاں — ایک ہاتھ دھونے کے لیے اور دوسری بعد از پیدائش مواد مشیمہ یا آنول کو ڈالنے اور اس کا معائنہ کرنے کے لیے۔



بچہ جننے (وضع حمل) کی تیاری

پیدائش ایک قدرتی امر ہے۔ اگر ماں تندرست ہو اور سب کچھ صحیح طریقے سے ہو تو بچہ خود بخود یعنی بغیر کسی کی مدد کے پیدا ہو سکتا ہے۔ عام طور پر پیدائش میں دایہ جتنا کم کام کرے نتائج اتنے ہی بہتر ہوتے ہیں۔ یہ قدرتی کام قدرت خود سنبھالتی ہے۔ جنینی کم دخل اندازی ہوگی نتائج اتنے ہی خاطر خواہ ہوں گے۔

بچہ کی پیدائش میں پیچیدگیاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں اور بعض اوقات تو ماں یا بچہ کی زندگی بھی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ اگر پیدائش کا عمل مشکل یا خطرناک ہونے کے امکانات ہوں تو کسی ماہر دایہ یا تجربہ کار ڈاکٹر کا موقع پر موجود ہونا از حد ضروری ہے۔

خطرے کی نشانیاں جن کی وجہ سے بچے کی پیدائش کے وقت ماہر ڈاکٹر یا ماہر دانی کا ہونا ضروری ہے :

- اگر بچہ جنائی سے پہلے ہی عورت کو جریان خون شروع ہو جائے۔
- اگر حمل کی وجہ سے خون کی زہراؤدگی کی نشانیاں موجود ہوں۔
- اگر حاملہ خاتون کسی پرانے اور شدید مرض میں مبتلا ہو۔
- اگر حاملہ خاتون شدید انیمیا میں مبتلا ہو یا اگر اس کا خون عموماً جھتنا نہ ہو۔
- اگر پہلے بچے جننے میں اسے تشویشناک تکالیف یا شدید جریان خون ہوا ہو
- اگر اسے قفق (سہرنا) ہو۔

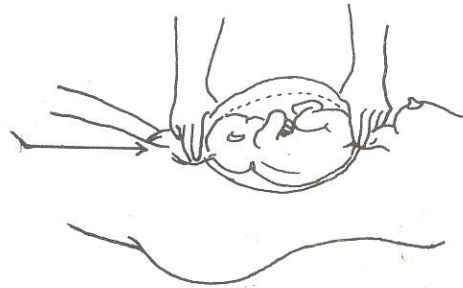
- اگر جڑواں بچے پیدا ہونے کا خدشہ ہو۔
- اگر بظاہر بچہ رحم میں اپنی مخصوص جگہ پر نہ ہو۔
- اگر پانی کا تھیلہ پھٹ جائے لیکن چند گھنٹوں میں وضع حمل شروع نہ ہو (اگر ساتھ بخار بھی ہو تو خطرہ شدید ہے)

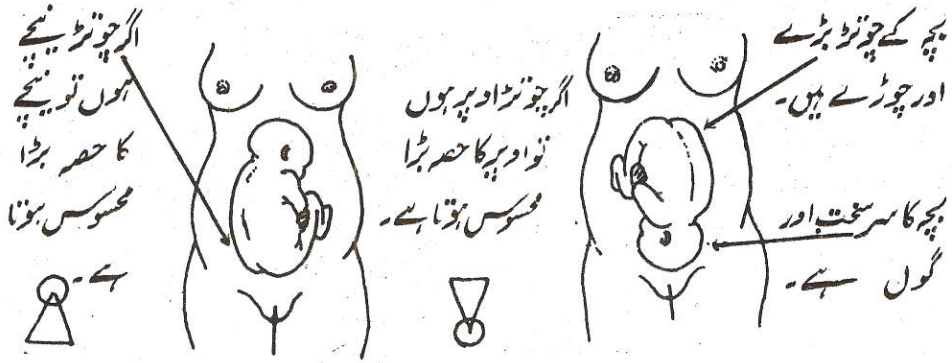


بچہ کی حالت کا معائنہ کرنا

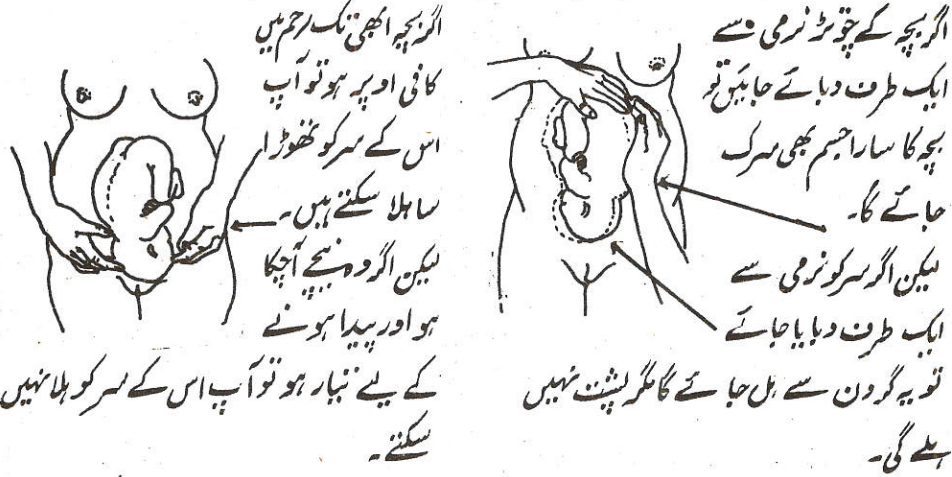
یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا بچہ سر کے بل ہے (یعنی پیدائش کی ٹھیک حالت میں) اس کے سر کو اس طرح محسوس کریں:

- ۱۔ ماں سے کہیں کہ سارا سانس باہر نکال دے۔
- ۲۔ انگوٹھے اور دو انگلیوں کی مدد سے یہاں پریسٹرو
- ۳۔ کی ٹہری سے بالکل اوپر دباؤ ڈالیں۔ دوسرے
- ۴۔ ہاتھ سے رحم کا اوپر والا حصہ محسوس کریں۔





۲۔ نرمی سے ایک سے دوسری طرف دباؤ، پہلے ایک ہاتھ سے پھر دوسرے سے۔



لیکن اگر وہ نیچے آچکا ہو اور پیدا ہونے کے لیے تیار ہو تو آپ اس کے سر کو ہلا نہیں سکتے۔

تو یہ گردن سے ہل جائے گا مگر پشت نہیں ہلے گی۔

عورت کا پہلا بچہ، بچہ جنائی کے عوامل شروع ہونے سے بعض اوقات دو ہفتے پہلے میچے آجاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بعد کے بچے جنائی شروع ہونے تک نیچے نہ آئیں۔

- اگر بچہ کا سر نیچے ہو تو غالباً اس کی پیدائش بھٹیک یعنی حسب معمول ہوگی۔
- اگر بچہ کا سر اوپر ہو تو پیدائش کا عمل مشکل ہو سکتا ہے۔ ایسی حالت میں ماں کو ہسپتال میں بچہ جننا چاہیے کیونکہ یہ ماں اور بچہ دونوں کے لیے بہتر اور محفوظ تر ثابت ہوگا۔
- اگر بچہ اٹری حالت میں ہو تو یہ ماں کو بچہ ہسپتال میں جننا چاہیے کیونکہ ایسی حالت میں ماں اور بچہ دونوں کے لیے خطرناک ہے۔

زہ (وضع حمل) کے قریب ہونے کی نشانیاں

○ زہ (وضع حمل) شروع ہونے سے چند دن پہلے بچہ رحم میں آجاتا ہے جس سے ماں کو سانس لینے میں آسانی ہو جاتی ہے۔ تاہم مٹانے پر دباؤ کی وجہ سے شاید اسے پیشاب زیادہ بار کرنا پڑے۔ بچے کی پیدائش کے وقت یہ نشانیاں دو ہفتے پہلے ہی ظاہر ہو سکتی ہیں۔

○ زہ شروع ہونے سے تھوڑی دیر پہلے بیس دار مادہ کا ایک سدہ باہر آسکتا ہے۔ کچھ بیس دار مادہ دروزہ کے شروع ہونے سے دو تین دن پہلے بھی آسکتا ہے۔ بعض اوقات اس میں تھوڑا تھوڑا خون شامل ہوتا ہے۔ اس میں فکر کی کوئی بات نہیں کیونکہ یہ معمول کے مطابق ہے۔

○ اینٹھنیں (رحم کا اچانک سکڑنا) یا دروزہ بچہ پیدا ہونے سے چند دن پہلے شروع ہو سکتا ہے۔ پہلے تو اینٹھنوں کا درمیانی وقفہ بہت لمبا (کئی منٹ یا گھنٹے) ہوتا ہے۔ جب اینٹھنیں زوردار، باقاعدہ اور بار بار پڑتی شروع ہو جائیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وضع حمل کا شروع ہو رہا ہے۔

○ بعض خواتین کو وضع حمل سے کئی ہفتے پہلے مشقی اینٹھنیں پڑتی ہیں۔ یہ معمول کے مطابق ہیں۔ شاید نادر بعض خواتین کو جھوٹا وضع حمل بھی ہوتا ہے۔ اس میں ہوتا یہ ہے کہ اینٹھنیں بڑی سخت ہوتی ہیں اور بار بار پڑتی ہیں۔ لیکن پھر بچہ کی پیدائش سے پہلے یہ کئی گھنٹوں یا دنوں تک رُک جاتی ہیں۔ بعض اوقات چلنے پھرنے اور حلقہ لینے سے جھوٹی اینٹھنیں کم ہو جاتی ہیں نیز اگر اینٹھنیں حقیقی ہوں تو ان اقدامات سے وضع حمل کے عوامل نیز تر ہو جاتے ہیں۔ یوں بچہ کی پیدائش جلد ہو جاتی ہے۔

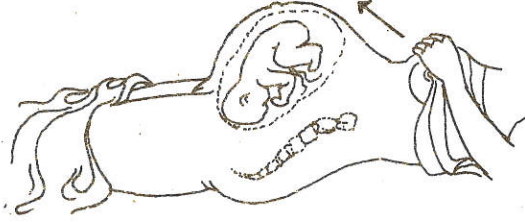
رحم کے سکڑاؤ سے دروزہ پیدا ہوتا ہے۔

اینٹھنوں کے درمیانی وقفوں میں رحم اس طرح آرم وہ حالت میں ہوتا ہے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

ایٹھنوں کے وقت رحم اکڑ جاتا ہے اور بیوں اوپر اٹھ جاتا ہے۔



ایٹھنوں سے رحم کا منہ آہستہ آہستہ کھلتا جاتا ہے۔

○ زہ شروع ہونے کے کچھ دیر بعد رحم میں موجود پانی کا تھیلہ (جس میں بچہ ہوتا ہے) پھٹ جاتا ہے جس سے رقیق مادہ خوب بہتا ہے۔ اگر ایٹھنیں شروع ہونے سے پہلے ہی پھٹ جاتے تو اس سے مراد زہ کا شروع ہے۔ پانی کا تھیلہ پھٹنے کے بعد عورت کو بہت صاف ستھرا رہنا چاہیے۔ آگے تیجھے چلنا زہ کے جلد شروع ہونے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

زہ (وضع حمل) کے مراحل

زہ یعنی وضع حمل کئی تین مراحل ہیں۔

- پہلا مرحلہ زور دار ایٹھنیں شروع ہونے سے لے کر بچہ کے پیدائش کی نال میں گر جانے تک ہوتا ہے۔
 - دوسرا مرحلہ بچہ کے پیدائش کی نال میں گر جانے سے لے کر پیدائش تک ہوتا ہے۔
 - تیسرا مرحلہ بچہ کی پیدائش سے لے کر شیمہ (آئول) باہر آنے تک ہوتا ہے۔
- پہلے بچہ کی پیدائش پر زہ کا پہلا مرحلہ دس سے بیس گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر کا ہوتا ہے۔ اس کے بعد کی حالتوں میں یہ سات سے دس گھنٹے تک کا ہوتا ہے۔ تاہم زہ کی مدت میں بہت زیادہ تغیر و تبدل ہو سکتا ہے۔

زہ کے پہلے مرحلے میں ماں کو بچہ جننے میں عجلت (جلدی) کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ اس مرحلے کا آہستہ آہستہ ہونا قدرتی امر ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ماں کو کوئی ترقی محسوس نہ ہو اور وہ فکر مند ہو جائے۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں نیز اسے بتائیں کہ اکثر خواتین

کو یہی فکر ہوتی ہے۔

جب تک پچھہ پیدائش کی نال میں ہیں نہ اتر آتے اور ماں کو زور لگانے کی ضرورت محسوس نہ ہو اسے پیچھے کی طرف زور نہیں لگانا چاہیے؛
ماں کو چاہیے کہ اپنی انتڑیاں اور مثانہ خالی رکھے۔



زہ (وضع حمل) کے دوران ماں کو اکثر ہار پیشاب کرنا چاہیے۔ اگر کئی گھنٹے تک اس نے پاخانہ نہ کیا ہو تو حنفہ زہ کو آسان بنا سکتا ہے۔ زہ کے دوران ماں کو وافر مقدار میں پانی اور دیگر مائع پینے چاہئیں۔ جسم میں پانی کی بہت زیادہ کمی وضع حمل کے عمل کو آہستہ کر سکتی یا بالکل روک سکتی ہے۔ اگر زہ کا عرصہ طویل ہو تو اسے تھوڑا تھوڑا کھانا بھی کھانا چاہیے۔ اگر اسے (ماں) نے آتے تو ایٹھنوں کے دوران، جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب، جڑی بوٹیوں سے بنی ہوئی چائے یا پھلوں کے رس کی چسکیاں بھرنی چاہئیں۔ زہ کے دوران ماں کو اکثر اپنی حالت بدلتی چاہیے۔ وقتاً فوقتاً اسے اٹھ کر ادھر ادھر چلنا پھرنا بھی چاہیے۔

زہ کے پہلے مرحلے میں دابہ (یا بچہ جنمنے میں مددگار کو مندرجہ ذیل کام کرنے چاہئیں):
● ماں کے شکم، اعضائے تولید، چوتھوں اور ٹانگوں کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیے۔ بستر کو صاف سفیری جگہ پر ہونا چاہیے۔ روشنی کا معقول انتظام ہونا ضروری ہے تاکہ سب کچھ اچھی طرح سے دکھائی دے سکے۔

● بستر پر صاف چادریں، تولیے یا اخبار پکھاتیں جب یہ بھیک یا گندھے ہو جائیں تو انہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

فورا تبدیل کر دیں۔

○ آنول نال کاٹنے کے لیے ایک نیا بلیڈ تیار رکھیں یا کوئی پہنچنی پندرہ منٹ تک ابلیں۔
جب تک ضرورت نہ پڑے اسے بند برتن میں ابلے ہوئے پانی میں ہی پڑا رہنے دیں۔
دایہ کو شکم ملنا یا دباننا نہیں چاہیے۔ اس وقت اسے ماں کو زور لگانے یا پیچھے دھکیلنے
کے لیے بھی نہیں کہنا چاہیے!

اگر ماں گھبراہٹ یا شدید درو میں مبتلا ہو تو اسے ہر اینٹھن کے وقت گھرے مگر آہستہ
اور باقاعدہ سانس لینے کو کہیں۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفے میں اسے حسب معمول سانس لینے
چاہئیں۔ یوں در و کم ہوگا اور وہ آرام اور سکون محسوس کرے گی۔

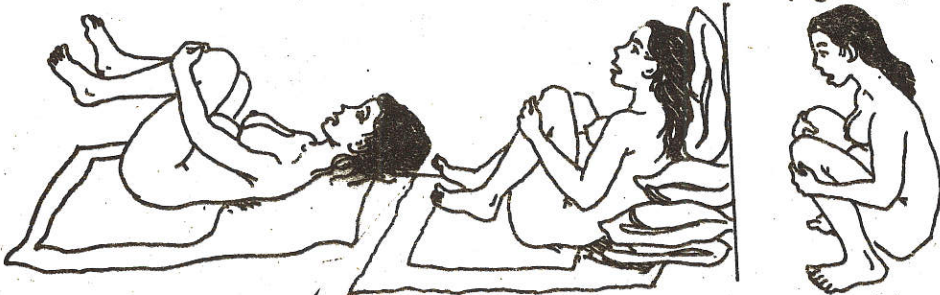
زہ کا دوسرا مرحلہ

اس میں بچہ پیدا ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ مرحلہ پانی کا تھیلہ پھٹنے کے ساتھ شروع ہوتا
ہے۔ یہ عموماً پہلے مرحلہ سے آسان ہوتا ہے اور کم وقت لیتا ہے۔ اینٹھنوں کے وقت ماں اپنی
ساری قوت کے ساتھ نیچے کو زور لگاتی ہے۔ اینٹھنوں کے دوران شاید دھکی ہوئی اور نیم
خوابیدہ دکھائی دے۔ اس میں کوئی فکر کی بات نہیں کیونکہ یہ معمول کے عین مطابق ہے۔ بچے
کو زور لگانے کے لیے ماں کو گہرا سانس لینا چاہیے اور اپنے پیٹ کے پٹھوں کے ساتھ
ایسے زور لگانا چاہیے جیسے کہ وہ پاخانہ کر رہی ہو۔ اگر پانی کا تھیلہ پھٹنے کے بعد بچہ آہستہ
آہستہ آئے تو ماں اس طرح سے

بالیٹ کر

کسی سہارے کے بل بیٹھ کر

پاؤں کے بل بیٹھ کر

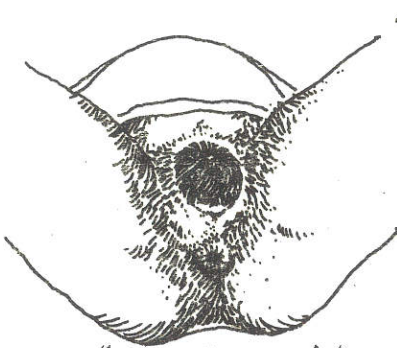


اپنے گھٹنوں کو دودھرا کر سکتی ہے۔ جب پیدائش کا راستہ پھیل چکا جائے اور بچہ کا سر نظر
آنا شروع ہو جائے تو دایہ یا معاون کو بچہ کی پیدائش کے لیے سب کچھ تیار رکھنا چاہیے۔

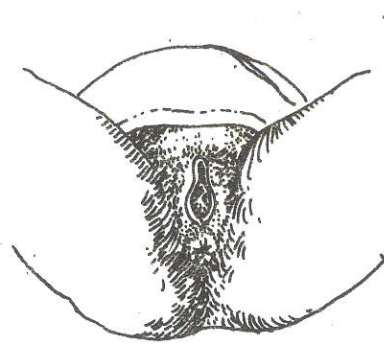
جہاں ڈاکٹر نہیں

اب ماں کو زور نہیں لگانا چاہیے تاکہ بچہ کا سر آہستہ آہستہ باہر آ سکے۔ یوں پیدائش کے راتے کے پھٹنے کی روک تھام ہوتی ہے۔ (مزید تفصیلات کے لیے اس باب کا اگلا حصہ دیکھیں) حسب معمول پیدائش کے دوران دایہ کو ماں کے اندر سیجا ہاتھ یا انگلیاں ڈالنے کی ہرگز ضرورت نہیں پڑتی۔ بچہ جنم کے (زچگی) بعد خطرناک عفونت کی یہ عام ترین وجہ ہے۔ جب سر بار نکل رہا ہو تو دایہ اس کو سہارا تو دے سکتی ہے مگر اس کو کھینچنا ہرگز نہیں چاہیے۔

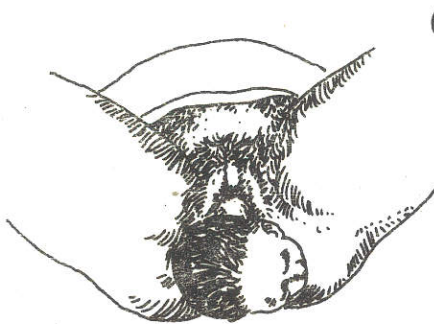
عام طور پر بچہ سر کے بل اس طرح پیدا ہوتا ہے:



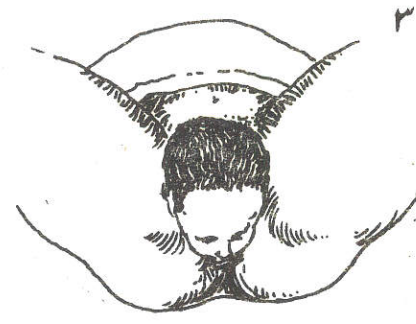
اب کوشش کریں کہ زور نہ لگے۔ جلدی جلدی اور چھوٹے چھوٹے مگر تیز سانس لیں۔ اس سے سوراخ کے پھٹنے کی روک تھام میں مدد ملتی ہے۔



اب زور لگائیں!



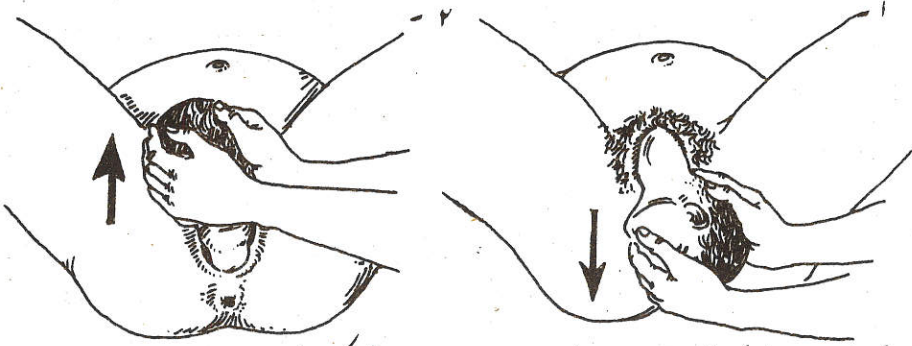
پھر بچہ کا جسم ایک طرف کو مڑ جاتا ہے تاکہ کندھا باہر آ سکے۔



جب بچہ سر کے بل پیدا ہو تو منہ عموماً نیچے کو ہوتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر سر باہر آنے کے بعد کندھے اٹھک جائیں تو :

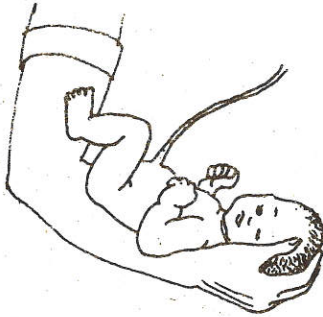


دایہ کو بچہ کا سر پکڑ کر آہستہ اور بڑی احتیاط سے نیچے کو کرنا چاہیے تاکہ کندھا باہر نکل سکے۔
بہر قسم کا زور ماں ہی کو لگانا چاہیے۔ دایہ کو بچہ کا سر کبھی نہیں کھینچنا چاہیے کیونکہ کھینچنے سے بچہ کو نقصان پہنچتا ہے۔

زہد وضع حمل کا تیسرا مرحلہ

○ تیسرا مرحلہ بچہ کی پیدائش شروع ہونے سے لے کر آنول (مشیہ) کے باہر آنے تک ہوتا ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد پانچ منٹ سے ایک گھنٹہ تک مشیمہ بذات خود باہر نکل آتا ہے۔ دیریں اشارہ بچہ کی دیکھ بھال کریں۔

پیدائش کے وقت بچہ کی دیکھ بھال



بچہ پیدا ہونے کے فوراً بعد :
○ بچہ کا سر نیچے کر دیں تاکہ اس کے منہ اور حلق سے لیس دار مادہ (بلغم سی) باہر آجائے۔ جب تک وہ سانس لینا شروع نہ کر دے اسے اسی طرح رکھیں۔

○ آنول نال کو باندھ دے تاکہ بچہ کو ماں کی سطح سے نیچے رکھیں۔ (بچہ کو زیادہ خون ملتا ہے اور وہ زیادہ توانا ہوگا)

جہاں لڑکے نہیں

○ اگر بچہ ایک دم سانس لینا شروع نہ کر دے تو اس کی پشت کو نو بلے یا کپڑے سے رگڑیں (مالش کریں)۔

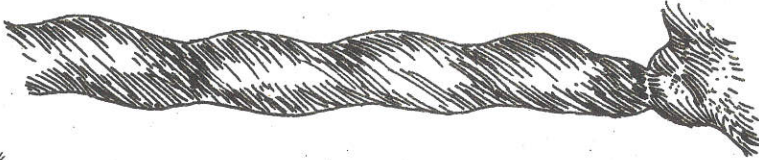
○ اگر وہ پھر بھی سانس نہ لے تو سکشن بلب سے یا اپنی انگلی کے گرد پیٹھے ہوئے صاف کپڑے سے اس کی ناک اور منہ میں سے لیس وار مادہ (بلغم) صاف کریں۔

○ اگر بچہ پیدائش کے بعد ایک منٹ کے اندر اندر سانس لینا شروع نہ کرے تو اسے فوراً منہ و درمنہ سانس پہچانا شروع کر دیں۔ (دسواں باب دیکھیں)

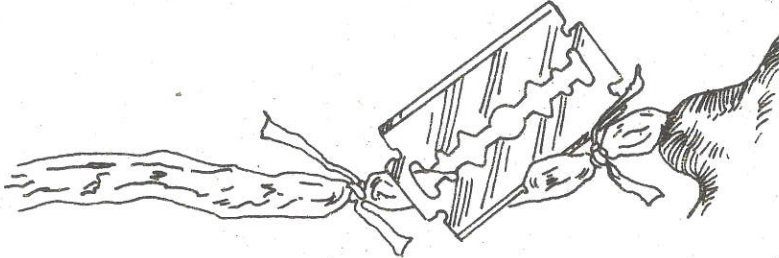
○ بچہ کو صاف کپڑے میں لپیٹ دیں۔ اسے بچہ کو سردی لگنے سے بچانا نہایت ضروری ہے (خصوصاً جب وہ اپنے وقت سے پہلے پیدا ہوا ہو)۔

آنول نال کاٹنے کا طریقہ

بچہ کی پیدائش کے بعد آنول نال دھڑکتی ہے۔ یہ موٹی اور نیلی ہوتی ہے۔ انتظار کریں



کچھ دیر کے بعد آنول نال تپیلی اور سفید ہو کر دھڑکنا بند کر دیتی ہے۔ اب اسے دو جگہوں پر صاف ستھرے کپڑے، کپڑے کی پٹیوں، دھاگوں یا فیتوں سے باندھ دیں۔ انہیں استعمال کرنے سے تھوڑی دیر پہلے استری کر لینا یا بھٹی میں گرم کر لینا چاہیے۔ گرہوں کے درمیان بلیڈ سے اس طرح کاٹ دیں۔



ضروری:

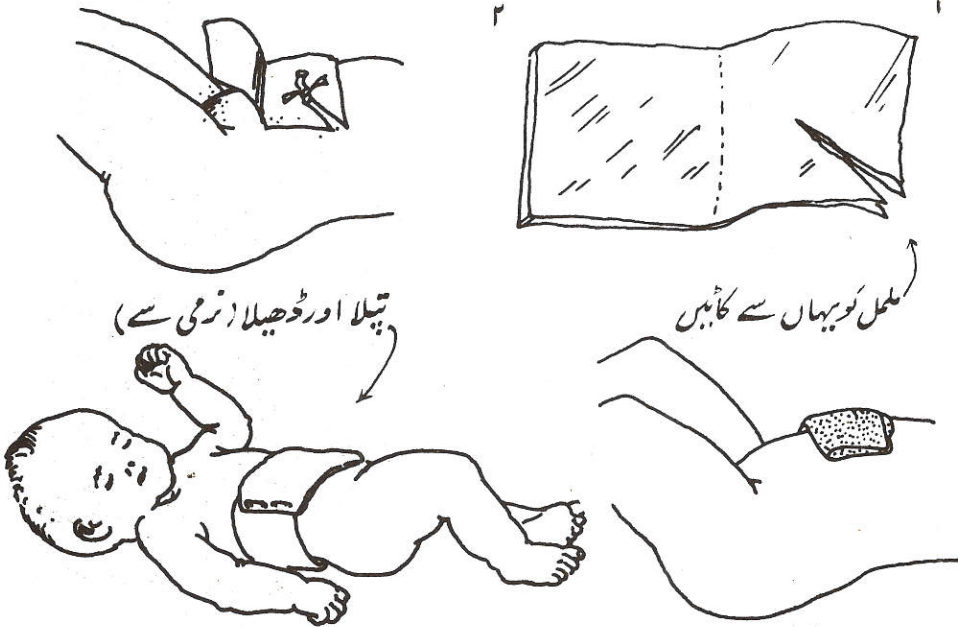
آنول نال کو صاف ستھرے اور غیر استعمال شدہ بلیڈ سے کاٹیں۔ بلیڈ کھولنے سے پہلے

جہاں ڈاکٹر نہیں

اپنے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھولیں۔ اگر آپ کے پاس بلڈ نہ ہو تو تھوڑی دیر پہلے ابالی ہوئی قینچی استعمال کریں۔ آنول نال کو ہمیشہ نو مولود کے جسم کے قریب سے کاٹیں۔ یہ احتیاطیں کو ازکی بوک تھام میں مدد کرتی ہیں۔ بچے کے جسم کے ساتھ صرف دو سیٹی میٹر آنول نال رہنی چاہیئے۔

کٹی ہوئی آنول نال کی دیکھ بھال

کٹی ہوئی آنول نال کو بخونت سے بچانے کا سب سے اہم طریقہ اسے خشک رکھنا ہے۔ اسے خشک رکھنے کے لیے اس تک ہوا کو پہنچنے دیں۔ اگر گھر بہت صاف ستھرا اور مکھیوں سے پاک ہو تو کٹی ہوئی آنول نال کو کھلا اور ننگا چھوڑ دیں۔ اگر گرد اور مکھیاں ہوں تو آنول نال کو نرمی سے ڈھانپ دیں۔ مطہر مائل کا استعمال اس کام کے لیے مفید ہے۔ اسے اہلی ہوئی قینچی سے کاٹ کر یوں لگائیں۔



اگر آپ کے پاس مطہر مائل نہ ہو تو ناف (دھنی) کو صاف ستھرے اور ابھی ابھی استری کردہ کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ شکم کے گرد بیٹی نہ لگانا ہی بہتر ہے۔ مگر اگر آپ ایسی پٹی کو استعمال کرنا چاہیں تو مائل جیسا کوئی پتلا صاف ستھرا اور نرم کپڑا استعمال کریں۔ یہ کپڑا اتنا ڈھیللا ہونا چاہیئے کہ اس کے نیچے سے ہوا باسانی لڑ سکے۔ اس طرح ناف خشک رہے گی۔ کس کرنے باقی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کلوٹ باندھتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ کلوٹ (سنگوٹ) ناف کو نہ ٹوٹ جائے۔
بیس آنول نال پیشاب سے بھیسنے نہیں پائے گی یعنی خشک رہے گی۔

نومولود بچہ کو صاف کرنا

کسی گرم، نرم اور قدرے بھیسے ہوئے کپڑے سے بچہ کے جسم پر لگے ہوئے خون یا مائے
کونز می سے صاف کریں۔
آنول نال کے چھڑنے تک بچے کو نہ نہلانا بہتر ہے۔ آنول نال عموماً پانچ سے آٹھ دن کے
اندر اندر جھڑ جاتی ہے۔ آنول نال جھڑ جانے کے بعد بچہ کو روزانہ گرم پانی اور ہلکے صابن سے
نہلایں۔

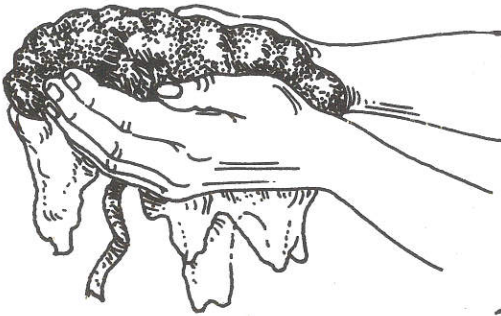
نومولود بچے کو ایک دم چھاتی پر ڈال دیں

آنول نال کاٹنے کے فوراً بعد بچہ کو ماں کی چھاتی پر ڈال دیں۔ اگر بچہ دودھ پینا شروع
کر دے تو اس سے مشیمہ (آنول) کے جلدی باہر نکلنے، شدید جریان خون کی روک تھام یا بند
کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مشیمہ (آنول) کا باہر نکلنا

بچہ کی پیدائش کے بعد مشیمہ عموماً پانچ منٹ سے ایک گھنٹے تک باہر آجاتا ہے۔ تاہم بعض
اوقات اسے باہر آنے میں کئی گھنٹے بھی لگ جاتے ہیں۔

مشیمہ کا معائنہ کرنا



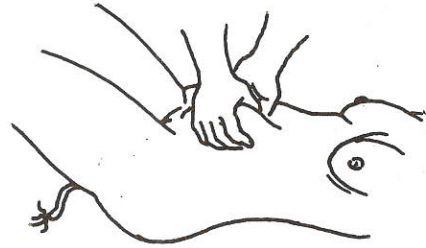
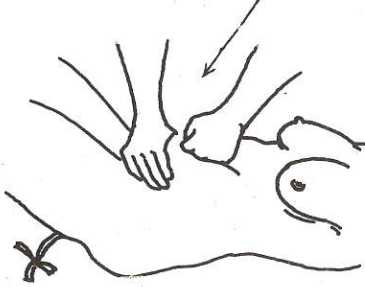
جب مشیمہ باہر نکل آئے تو اسے اٹھا کر
دیکھیں کہ آیا یہ مکمل ہے کہ نہیں۔ اگر یہ پھٹا ہوا
ہو یا اس کے کچھ حصے غائب ہوں تو طبی امداد
حاصل کریں۔ رحم میں اسکا ہوا مشیمہ کا ٹکڑا
مسلل جریان خون یا عفونت پیدا کر سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جب مشیمہ نکلنے میں دیر ہو جائے

اگر ماں کا زیادہ خون ضائع نہ ہو رہا ہو تو کچھ بھی نہ کریں۔ آنزل نال کو سرگز نہ کھینچیں کیونکہ اس طرح کرنے سے خطرناک جریان خون پیدا ہو سکتا ہے۔
اگر ماں کا خون ضائع ہو رہا ہو تو شکم کے ذریعے اس کے رحم کو محسوس کریں۔ اگر یہ نرم ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

رحم کو احتیاط اور نرمی سے ملیں حتیٰ کہ یہ سخت ہو جائے۔ یوں یہ سکر مشیمہ کو باہر دھکیل دے گا۔
اگر مشیمہ جلد باہر نہ آئے اور خون مسلسل بہنا رہے تو رحم کو نیچے سے بوں سہارا دے کر اوپر سے بڑی احتیاط سے دبائیں۔



اگر پھر بھی باہر نہ آئے اور خون بہنا رہے تو مندرجہ ذیل طریقہ سے جریان خون پر قابو پانے کی کوشش کریں اور طبی اسد اد جلدی حاصل کریں۔

شدید جریان خون

مشیمہ باہر نکلنے پر ہمیشہ تھوڑا سا خون بہنا ہے، جو عموماً چند منٹ تک جاری رہتا ہے۔
اگر ایک چوتھائی لیٹر (ایک پیالی) سے زیادہ خون ضائع نہیں ہوتا (تھوڑا تھوڑا جریان خون کسی دن تک جاری رہ سکتا ہے۔ یہ کوئی تشویشناک امر نہیں ہے)۔ بچہ کو چھاتی پر ڈالنے سے خون کا بہاؤ عموماً کم کیا جاسکتا ہے۔ اگر بچہ دودھ پیتے تو کسی اور شخص (مادر وغیرہ) کو چاہیے کہ وہ ماں کے پستانوں کے سروں کو چھوڑے تاکہ انہیں تحریک ملے۔

انتباہ

بعض اوقات بے شک خون باہر تو نہیں نکلتا مگر اندرونی طور پر ماں کا بہت زیادہ خون ضائع ہو رہا ہوتا ہے۔ وقتاً فوقتاً ماں کے شکم کو محسوس کریں۔ اگر یہ بڑا ہوتا محسوس

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہو تو ممکن ہے کہ اس میں خون بھر رہا ہے۔ ماں کی نبض اکثر دیکھیں اور صدمے کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔

اگر جریان خون جاری رہے یا اگر ماں کا خون مسلسل ضائع ہو رہا ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

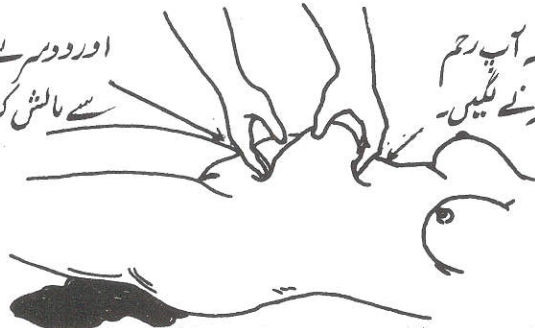
○ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔ اگر جریان خون جلد بند نہ ہو تو ماں کو بوریڈ کے ذریعے کیلوکس خون (Serum blood) دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

○ اگر آپ کے پاس ارگونو وین (Ergonovine) یا آکسی ٹوسن (Oxytocin) ہو تو اسے اگلے صفحہ پر درج ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ (اگر مشیمہ ابھی تک اندر ہی ہو تو ارگونو وین (Ergonovine) کی بجائے آکسی ٹوسن (Oxytocin) استعمال کریں۔

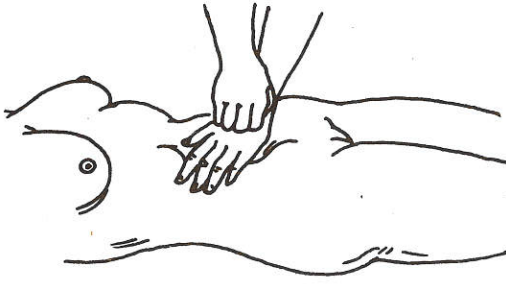
○ ماں کو دافر مقدار میں مائع (پانی، پھلوں کے رس، میٹھی، شوربہ یا جسم میں ناسیدگی دہ کرنے والا مشروب) پینے چاہئیں۔ اگر وہ بے ہوش ہو جائے یا اس کی نبض تیز اور کمزور ہو جائے یا اس میں صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو اس کا سر اونچا اور ٹانگیں نیچی کر دیں۔

○ اگر ماں کا بہت سا خون ضائع ہو رہا ہو اور جریان خون کی وجہ سے مرنے کا خطرہ بھی لاحق ہو تو جریان خون روکنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

شکم کو مالش کریں حتیٰ کہ آپ رحم کو سخت ہوتا محسوس کرنے لگیں۔
پھر رحم کو ایک ہاتھ سے اٹھائیں۔
اور دوسرے ہاتھ سے رحم کو پیچے سے مالش کریں۔



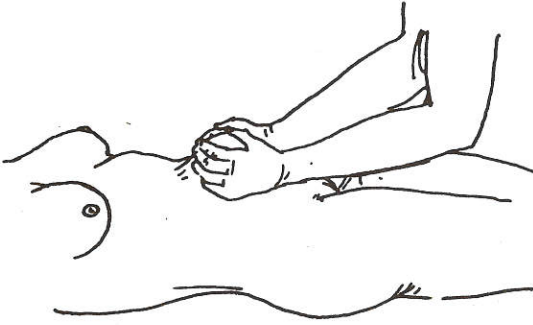
جب جلدی رحم سخت اور خون بند ہو جائے مالش کرنا چھوڑ دیں جب تک رحم دوبارہ نرم نہ ہو مالش نہ کریں۔ تقریباً ہر منٹ کے بعد رحم کا معائنہ کریں۔
○ رحم کی مالش کرنے کے باوجود اگر جریان خون بند نہ ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:



ناف سے تھوڑا عین نیچے اپنے
دو ٹوں ہاتھ ایک دوسرے کے اوپر رکھ
کر اپنے سارے وزن سے نیچے دبائیں۔
خون بند ہو جانے کے بعد بھی کافی دیر
تک نیچے دبائے رکھیں۔

● اگر خون کا بہاؤ ابھی تک قابو سے

باہر ہو تو،



رحم کو اپنے ہاتھوں میں پکڑ کر زور
سے بھینچیں۔ جب تک خون بند ہوئے
کئی منٹ نہ گزر جائیں یا طبی امداد نہ
پہنچ جائے اسے مستعدی سے بھینچ کر
رکھیں۔

اُم کسی ٹوکس (Oxytocics) (ارگونو وین، اُم کسی ٹوسن اور پیٹوسن وغیرہ)

کا صحیح استعمال:

اُم کسی ٹوکس وہ دوائیں ہیں جن میں ارگونو وین (Ergonovine) (ارگو میٹرین
(Ergometrine) یا اُم کسی ٹوسن (Oxytocin) ہو۔ یہ رحم اور اس کی خون کی نالیوں
کی انہیں پیداکرتی ہیں۔ یہ اہم مگر خطرناک ادویات ہیں۔ ان کا غلط استعمال ماں یا اس کے
رحم میں موجود بچے کے لیے موت کا سبب بن سکتی ہیں۔ ان کا صحیح استعمال زچہ اور بچہ دونوں
کی جانیں بچا سکتا ہے۔

اُم کسی ٹوکس ادویات کے صحیح استعمال

۱۔ بچے کی پیدائش کے بعد نہ چلی (جریان خون پر قابو پانے کے لئے: یہ ان ادویات کا اہم

ترین استعمال ہے۔ مثلاً باہر آ جانے کے بعد جریان خون کی حالت میں ارگونو وین (Ergonovine

یا ارگو میٹرین میلیٹ (Ergometrine Maleate) (ارگو میٹ) (Ergotrate) کی ۶۲ ملی

گرام شیشی (یا ۶۲ ملی گرام کی دو گولیاں دیں) کا ہر تین گھنٹے بعد جریان خون کے بند ہونے تک

بہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکہ لگائیں۔ خون پرتقا بولپالینے کے بعد جو بیس گھنٹے تک ہر چار گھنٹے بعد ایک ٹیکہ لگائیں یا ایک گولی کھلائیں۔ اگر ارگو نووین (Ergonovine) نہ ہو یا اگر جربیان خون مشیمہ آنے سے پہلے ہی شروع ہو جائے تو اس کی بجائے آکسی ٹوسن (Oxytocin) پیٹوسن (Pitocin) کا ٹیکہ لگائیں۔

ضروری

ہر امیدوار عورت اور دایہ کو جربیان خون پرتقا بولپالنے کے لیے ارگو نووین کی کاتی شیشیاں تیار رکھنی چاہئیں۔ تاہم یہ ادویات صرف نشوونما کی حالت میں ہی استعمال کی جانی چاہئیں۔

۲۔ بچہ جننے کے بعد جربیان خون کی روک تھام کے لیے



اگر کسی عورت کو پہلا بچہ جننے کے بعد شدید جربیان خون ہوا ہو تو مشیمہ کھنے کے فوراً بعد اسے ارگو نووین کا ٹیکہ لگادیں۔ اس ٹیکے کے بعد آئندہ چوبیس گھنٹے میں چار چار گھنٹے بعد ٹیکہ لگائیں (اگر ٹیکہ نہ لگایا جاسکے تو اس دوا کی دود گولیاں کھلائیں)۔

۳۔ سقوط حمل کا جربیان خون روکنے کے لیے

حمل ضائع ہو جانے کی صورت میں جربیان خون پرتقا بولپالنے کے لیے آکسی ٹوسکس کا استعمال خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ ان کا استعمال صرف ماہر کارکن صحت کو ہی کرنا چاہیے۔ تاہم اگر جربیان خون بہت شدید اور طبی امداد بہت دور ہو تو مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق کوئی آکسی ٹوسکس دوا استعمال کریں۔ آکسی ٹوسن (پیٹوسن) غالباً بہترین ہے۔

انتباہ

زہ میں پیدائش کے عمل کو تیز کرنے یا ماں کو "طاقت پہنچانے" کی خاطر ارگو ٹریٹ پیٹوسن، یا پیٹو ٹریٹ (Pituitrin) کا استعمال ماں اور بچہ دونوں کے لیے خطرناک ہے۔ بچہ کی پیدائش ہونے سے پہلے آکسی ٹوسکس ادویہ کی شافونادر ہی ضرورت پڑتی ہے۔ ضرورت کے وقت ان ادویہ کا استعمال صرف تربیت یافتہ دایہ (یا معاون) کو کرنا چاہیے۔ بچہ پیدا ہونے سے پہلے آکسی ٹوسکس ادویہ ہرگز استعمال نہ کریں!

<p>دینا ماں، بچہ یا دونوں کو ہلاک کر سکتا ہے۔</p>			<p>بچہ کی پیدائش کے دوران ماں کو "طاقت پہنچانے" کے لیے آکسی ٹوسکس ادویہ</p>
---	---	---	---

یہاں ڈاکٹر نہیں

ماں کو طاقت پہنچانے یا پیدائش کے عمل کو تیز اور آسان بنانے کی کوئی محفوظ دوا نہیں ہے۔

اگر آپ بچہ جنمائی کے لیے ماں کو طاقت و رہنا چاہیں تو حمل کے نو ماہ کے دوران اسے نرسنا اور حفاظتی کھانے کھلائیں۔ تیز اسے بچوں میں زیادہ وقفہ ڈالنے کی تلقین کریں۔ اسے مشورہ دیں کہ جب تک وہ دوبارہ صحت مند (طاقت ور) نہ ہو جائے اور پہلے بچے میں کافی وقفہ نہ پڑے اس وقت تک وہ دوبارہ حاملہ نہ ہو (۲۲ ویں باب میں خاندانی منصوبہ بندی پڑھیں)

مشکل وضع حمل

وضع حمل کے دوران جی بھی کوئی تشویشناک مسئلہ پیدا ہو جائے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔ ورنہ بہت سے مسائل اور پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے بعض زیادہ تشویشناک ہوتی ہیں اور بعض کم۔ عام مسائل اور پیچیدگیاں درج ذیل ہیں:

۱۔ (بچہ جنمائی) رک جانا یا سست پڑ جانا۔ یا بہت تیز ہو جانے کے بعد یا پانی کی ٹھیلی پھٹنے کے بعد بہت لمبے عرصے تک جاری رہتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ممکن ہیں:

○ ماں خوفزدہ یا پریشان ہو جاتی ہے۔

اس سے تڑکی اینٹھیں سست پڑ سکتی ہیں یا رک سکتی ہیں یا کی حوصلہ افزائی کریں۔ اسے بتائیں کہ وضع حمل سست تو ہے مگر کوئی تشویشناک مسئلہ درپیش نہیں ہے۔ اسے اکثر پانسہ بدلنے اور کھانے پینے کی ہدایت کریں۔

○ شاید بچہ کسی غیر معمولی حالت میں ہے۔

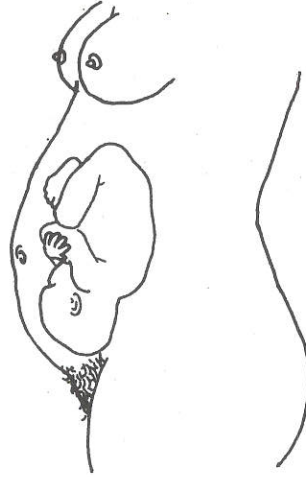
یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا بچہ ترجھا (آڑا) ہے، اینٹھوں کے درمیانی وقفے میں شکم کو محسوس کریں۔ بعض اوقات عورت کے شکم کو نرمی سے ملنے سے دایہ بچہ کو پھیر یا پلٹ سکتی ہے۔ اینٹھوں کے درمیانی وقفوں میں بچہ کو آہستہ آہستہ پھیریں حتیٰ کہ اس کا سر نیچے کی طرف ہو جائے۔ مگر زور نہ



جہاں ڈاکٹر نہیں

لگائیں کیونکہ اس سے رحم بھٹ سکتا ہے۔ اگر بچہ کو پھیرا یا پلٹا نہ جا سکے تو ماں کو کسی ہسپتال لے جانے کی کوشش کریں۔

○ اگر بچے کا چہرہ سامنے کی بجائے آگے کو ہو، تو آپ اس کی گول پشت کی بجائے اس کی ٹانھوں اور ٹانگیں اور بازو محسوس کر سکتے ہیں۔ عموماً یہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہوتا لیکن بچہ جنائی کا عمل زیادہ دیر تک رہ سکتا ہے نیز یہ ماں کی پشت میں زیادہ درد کا باعث بن سکتا ہے۔ ماں کو اپنے اکثر پہلو بدلنے رہنا چاہیے کیونکہ اس سے بچہ کو مڑنے میں مدد مل سکتی ہے۔



○ شاید بچہ کا سر بڑا ہونے کے باعث ماں کے پیڑھ کی ہڈیوں میں سے زگور سکے۔ اس کا امکان تنگ سیرین والی عورتوں میں زیادہ ہوتا ہے (اور جن عورتوں نے پہلے طبعی طریقے سے بچے جنم دیے ان میں بہت ہی کم) شاید آپ محسوس کریں کہ بچہ پیچھے کو نہیں آ رہا۔ اگر اس بات کا خدشہ ہو تو ماں کو ہسپتال لے جانے کی کوشش کریں کیونکہ اسے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے بہت ہی تنگ سیرین والی عورتوں کو چاہیے کہ وہ اپنے پہلے بچہ کو کسی ہسپتال میں جنم دیں۔

○ اگر ماں نے کوئی بھی ہو، یا زیادہ مالتا رہتی رہی ہو۔ تو وہ نابیدگی کا شکار ہو سکتی ہے۔ نابیدگی اینٹھنوں کو سست یا بند کر سکتی ہے۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفوں میں اسے جسم میں پانی کی مقدار کو بحال کرنے والے مشروب یا دیگر مالتا کی چکیاں لگاوائیں۔

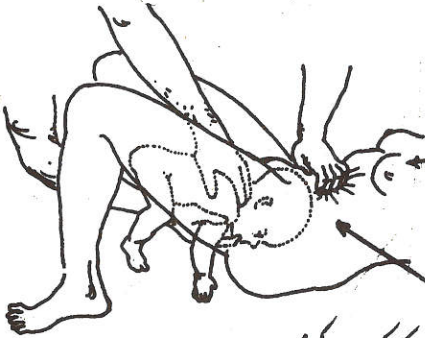
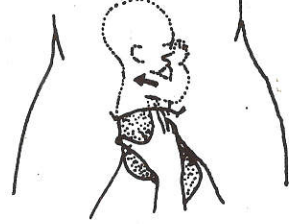
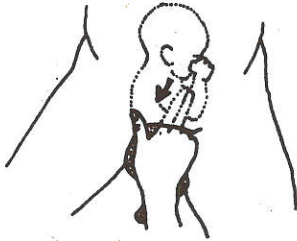
۲۔ بچہ کا چوتھوں کے بل پیدا ہونا (Breech delivery)



بعض اوقات ماں کا شکم محسوس کرنے اور بچہ کے دل کی دھڑکن سننے سے دایہ بتا سکتی ہے کہ آیا بچہ چوتھوں کے بل ہے یا نہیں۔

چوتھوں کے بل پیدا ہونے والے بچہ کو اس حالت میں جنم دینا آسان ہو سکتا ہے؛ اگر بچہ کی ٹانگیں باہر آجائیں لیکن بازو نہ نکلیں تو اپنے ماتھے اچھی طرح دھو کر ان پر انگوٹھیں (یا مٹھر دستاں پہن لیں) اور پھیریں۔۔۔۔۔

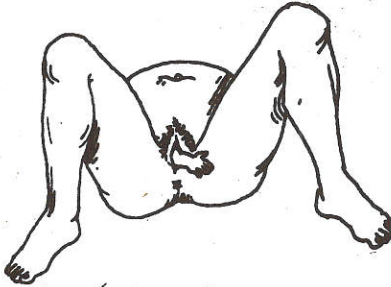
اپنی انگلیاں اندر ڈال کر بچہ کے کندھوں کو پیچھے کی طرف اس طرح دھکیلیں۔
یا اس کے بازوؤں کو اس کے جسم کی طرف اس طرح دبا لیں۔



اگر سر پھنس جائے تو ماں کو پشت کے بل لٹا دیں۔ اپنی انگلی بچہ کے متہ میں ڈال کر اس کا سر اس کے سینے کی طرف دبا لیں۔ وریں اٹھا کر کسی اور کو ماں کے شکم پر دباؤ ڈال کر بچے کا سر نیچے کی طرف دھکیلنے کو کہیں۔ اس طرح:

ماں کو زور لگانے کے لیے کہیں۔ مگر بچہ کے جسم کو کبھی نہ کھینچیں!

۳۔ بازو پہلے نکلتا۔



اگر بچہ کا ماتھ پھیلنے لگے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں کیونکہ بچہ کو باہر نکالنے کے لیے جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

۴۔ بعض اوقات بچہ کی گردن کے چوگرد آئول نال

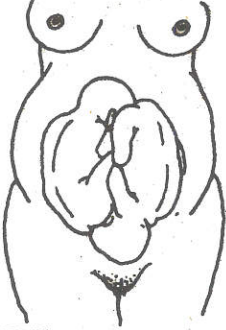
اتنی سختی سے لپٹی ہوتی ہے کہ وہ مکمل طور پر باہر نہیں آسکتا۔ آئول نال کی اس گہ کو بچہ کی گردن سے پھسلا کر اتارنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ یہ نہ کر سکیں تو آئول نال کو حل کر دیا باندھ کر کاٹنا پڑ سکتا ہے گندمرہ والی اہلی ہوتی فیمنی استعمال کریں۔

۵۔ بچہ کے منہ اور ناک میں پاخانہ

اگر پانی کی تھیلی پھٹتے وقت بچہ کا پہلا سیاہ پاخانہ (میکنیم Meconium) نظر آئے تو بچہ کی جان خطرہ میں ہے۔ اگر وہ پاخانہ سانس کے ذریعے اس کے پھیپھڑوں میں چلا جائے تو وہ مر سکتا ہے۔ جتنی جلد ہی بچہ کا سر باہر آجائے ماں کو کہیں کہ وہ زور نہ لگائے بلکہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

چھوٹے چھوٹے مگرتیز سانس لے۔ اس سے پہلے کہ بچہ سانس لینا شروع کرے اس کے منہ اور ناک میں سے سکشن بلب (Suction bulb) کی مدد سے پاخانہ صاف کریں۔ اگر وہ فوراً سانس لینا شروع کر بھی دے تو بھی جب تک سارا پاخانہ باہر نہ نکل آئے سکشن بلب کا استعمال جاری رکھیں۔



۶۔ جڑواں بچے

جڑواں بچوں کو جنم دینا — ماں اور بچوں دونوں کے لیے ہی — اکیلے بچہ کو جنم دینے کی نسبت زیادہ مشکل اور خطرناک ہے۔

احتیاط کے طور پر ماں کو جڑواں بچے ہسپتال ہی میں
جنم دینے چاہئیں۔

چونکہ جڑواں بچوں کے معاملے میں زہ جلد شروع ہو جاتا ہے اس لیے حمل کے ساتویں مہینے کے بعد ماں کو ہسپتال کے قریب رہنا چاہیے۔

جڑواں بچے پیدا ہونے کی نشانیاں

- شکم تیزی سے بڑھتا ہے اور حجم خصوصاً آخری مہینے میں معمول سے بڑا ہوتا ہے۔
- اگر ماں کے وزن میں معمول سے بڑھ کر اضافہ ہو رہا ہو یا اگر حمل کے عام مسائل (ایام حمل کی تھوڑی سی، کم درد، کچھ بولی ہوئی وریدیں، بواسیر، سوزش اور مشکل سانس) معمول سے بدتر ہوں تو جڑواں بچوں کا خدشہ دور کرنے کے لیے معائنہ ضرور کرایا جائے۔
- اگر آپ رحم میں سر اور چوڑوں جیسی تین یا چار بڑی اشیا محسوس کر سکیں تو جڑواں بچوں کی پیدائش سن ہے۔
- بعض اوقات آپ (ماں کے علاوہ) دو مختلف دلوں کی دھڑکنیں سن سکتے ہیں۔ مگر یہ مشکل ہے۔

آخری مہینوں میں اگر عورت کافی آرام کرے اور سخت کام سے دور رہے تو جڑواں بچوں کے قبل از وقت پیدا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

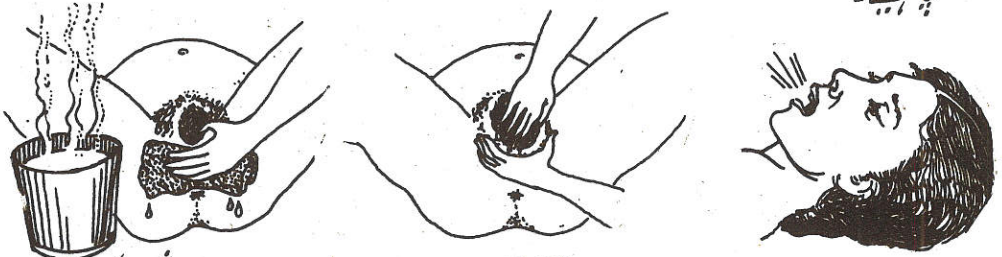
جرّواں بچے پیدائش کے وقت بہت چھوٹے اور خاص حفاظت طلب ہوتے ہیں۔ تاہم ایسے عقیدوں میں کوئی سچائی نہیں کہ جرّواں بچے عجیب و غریب قوا کے مالک ہونے لگتے ہیں۔

پیدائش کے سوراخ کا پھٹ جانا

بچہ باہر نکالنے کے لیے پیدائش کے سوراخ کو کافی کھلنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات تو بچہ پھٹ جاتا ہے۔ اگر ماں پہلے بچہ کو جنم دے رہی ہو تو پیدائش کے سوراخ کے پھٹ جانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ تاہم اگر احتیاط سے کام لیا جائے تو پیدائش کے سوراخ کو پھٹنے سے بچایا جاسکتا ہے!

جب بچہ کامر باہر آ رہا ہو تو ماں جب پیدائش کا سوراخ کھل رہا پیدائش کے سوراخ سے نیچے کو زور لگاتا بند کر دینا چاہیے۔ ہو تو اسے ایک ہاتھ سے سہارا والی جلد پر گرم پانی میں جھگوئی یوں پیدائش کے سوراخ کو کھلنے دے سکتی ہے اور دوسرے ہوتی گدیاں رکھنا بھی باعث کاموقع مل جاتا ہے۔ زور نہ لگانے ہاتھ سے سر کو بہت جلد باہر آنے مدد ہے۔ اس کے کھلنے کے کے لیے اسے ہانپنا بہت سے سے نرمی کے ساتھ روک سکتی شروع ہونے کے ساتھ ہی یہ چھوٹے چھوٹے نیز سانس لینا ہے اس طرح : عمل شروع کریں۔

چاہیے۔



اگر پیدائش کا سوراخ پھٹ جائے تو ٹیمپ نکالنے کے بعد کسی تربیت یافتہ شخص کو اسے احتیاط سے سی کو بند کر دینا چاہیے۔ (دیکھیں دسواں باب)

نومو لو دیچہ کی دیکھ بھال

آنول نال

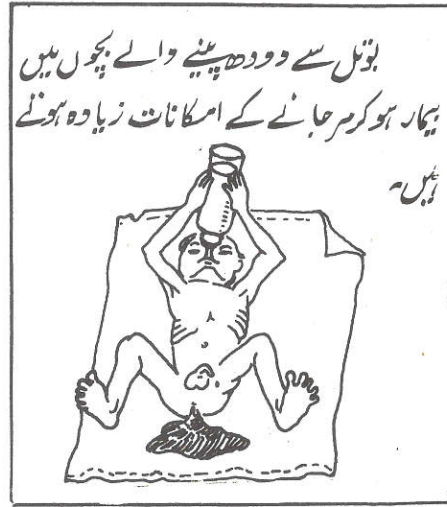
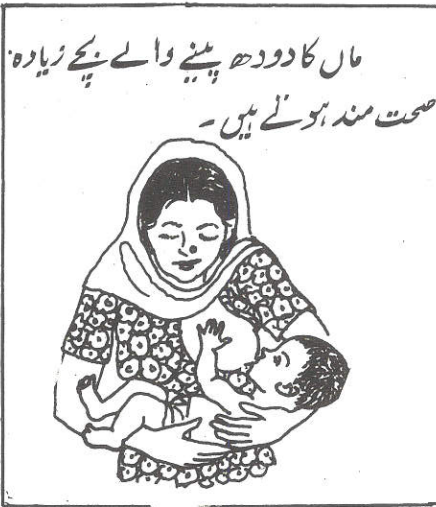
تازہ کافی ہوئی آنول نال کو عفت سے بچانے کے لیے اسے صاف اور خشک رکھا جاتا جہاں ڈاکٹر نہیں

جس ماں کی چھاتیوں کا مٹی دودھ پیدا کرتی ہوں اسے پہلے چار سے چھ ماہ تک اپنے بچہ کو صرف اپنا دودھ ہی پلانا چاہیئے۔ اس عرصے کے بعد اسے دودھ کے ساتھ ساتھ بچہ کو غذائیت سے بھرپور دوسری غذائیں بھی کھلانی چاہئیں۔

ماں کیسے زیادہ دودھ پیدا کر سکتی ہے

اسے چاہیئے کہ،

- وافر مقدار میں مائع پئے۔
- اچھا کھانا خصوصاً دودھ، دودھ کے محاصلات، اور تازہ خوراکیں کھائے۔
- کافی سوئے اور ٹھنک اور پریشانی سے دور رہے۔
- اپنے بچے کو دودھ زیادہ بار پلائے۔



نومولود بچے کو ادویات دینے میں احتیاط

بہت سی ادویات نومولود بچوں کے لیے خطرناک ہیں۔ صرف وہی ادویات استعمال کریں جنہیں آپ جانتے ہیں کہ نومولود بچوں کے لیے تجویز کردہ ہیں۔ ان کا استعمال بھی صرف اشد ضرورت کے تحت ہی کریں۔ مناسب خوراک (مقدار) کا پکا یقین کر لیں اور بہت زیادہ دوا نہ کھلائیں۔ کلورم فینی کول (Chloramphenicol) نومولود بچہ کے لیے خصوصاً خطرناک

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہے۔ اور اگر بچہ کم وزن (دو کلو گرام سے کم) ہو تو یہ اور بھی خطرناک ہے۔

نومولود بچوں کے امراض

نومولود بچوں کے مسائل اور امراض کی جلد شناخت اور ان کا مناسب علاج بہت ضروری ہے۔

جو امراض بالغوں کو دنوں اور ہفتوں میں ہلاک کرتے
ہیں وہ بچوں کو چند گھنٹوں ہی میں ختم کر سکتے ہیں !

بچہ کے پیدائشی مسائل (ایسے مسائل جو بچہ کو پیدائش سے ہی درپیش ہوتے ہیں)۔
یہ مسائل رحم میں نشوونما سے متعلق کسی چیز کے غلط ہو جانے یا پیدا ہونے وقت اسے
نقصان پہنچنے کا نتیجہ ہو سکتے ہیں۔ پیدائش کے فوراً بعد بچہ کا بغور جائزہ لیں۔ اگر مندرجہ ذیل
نشانیوں میں سے کوئی بھی ظاہر ہو تو غالباً وہ کسی تشویشناک مسئلہ میں مبتلا ہے۔

- اگر وہ پیدا ہوتے ہی سانس لینا شروع نہ کرے۔
- اگر اس کی نبض محسوس نہ کی جاسکے اور نہ سنی جاسکے یا اگر نبض کی رفتار ایک منٹ میں
سو سے کم ہو۔

○ اگر اس کے بازوؤں اور ٹانگیں بے حس ہوں جنہیں نانوہ خود ہلا سکے اور وہ ہی
جب آپ اسے چلی کاٹیں۔

- اگر سانس لینا شروع کرنے کے بعد اس کے چہرے اور جسم کا رنگ سفید، نیلا یا زرد ہو۔
 - اگر پہلے پندرہ منٹ کے بعد وہ خراٹے بھرے یا اسے سانس لینے میں تکلیف ہو۔
- ان میں سے بعض مسائل پیدائش کے وقت دماغی نقصان کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔
یہ تقریباً کبھی بھی عفونت سے پیدا نہیں ہوتے (بائٹریکک پانی کی تھیلی پیدائش سے چوبیس
گھنٹے پہلے بھٹی ہو) غالباً عام ادویات سے استفادہ نہیں ہو گا۔ طبی امداد حاصل کریں۔
اگر بچہ پہلے دنوں میں پیشاب یا پاخانہ نہ کرے تو بھی طبی امداد حاصل کریں۔

بچہ کی پیدائش کے بعد پیدا ہونے والے مسائل

(پہلے دنوں یا ہفتوں میں)

۱۔ **ناف (آنول نال)** سے پیپ اور بدبو آتا ایک خطرناک نشانی ہے۔ کزاز (Tetanus) یا خون کی کسی بیکٹیریا کی عفونت کی ابتدائی نشانیوں کا بغور معائنہ کریں۔ آنول نال کو بائڈروجن پراآکسائیڈ (Hydrogen Peroxide) سے جھگوئیں۔ اس پر حبش وائیلٹ لگا کر کھلا چھوڑ دیں۔ اگر آنول نال کے گرد کی جلد سخت، گرم اور سرخ ہو جائے تو اس کا علاج ایپی سیلین (Ampicillin) یا پنسیلین (Penicillin) اور سٹریپٹومی سین (Streptomycin) سے کریں۔

۲۔ کم درجہ حرارت (۳۵ سے نیچے) یا تیز بخار عفونت کی نشانی ہو سکتا ہے۔ نوموہو بچہ کے لیے تیز بخار (۳۹ سے اوپر) خطرناک ہے۔ بچہ کے سارے کپڑے اتار دیں اور دسویں باب میں درج ہدایات کے مطابق اسے ٹھنڈے پانی سے اسفنج کریں۔ نیز نابیدگی کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔ اگر یہ نشانیاں بچہ میں موجود ہوں تو اسے ماں کا دودھ اور جسم میں پانی کی مقدار بحال کرنے والا مشروب پلائیں۔

۳۔ **دورے** (دیکھیں نیز ہواں باب، آخری صفحہ) اگر بچہ کو بخار بھی ہو تو اس کا مذکورہ طریقہ سے علاج کریں۔ نابیدگی کا معائنہ ضرور کریں۔ جو دورے پیدائش کے دن ہی سے شروع ہو جائیں غالباً پیدائش کے دوران دماغی نقصان کا نتیجہ ہیں۔ اگر دورے کئی دنوں بعد شروع ہوں تو کوزاز اور دماغ کی تھلیوں کے ورم (Meningitis) کی نشانیوں کا بغور معائنہ کریں۔

۴۔ بچہ کا وزن نہیں بڑھتا

زندگی کے پہلے دنوں میں، بچہ کا تھوڑا سا وزن اکثر کم ہو جاتا ہے۔ یہ معمول کے مطابق ہے۔ صحت مند بچے کا وزن پہلے ہفتے کے بعد ہر ہفتے تقریباً ۲۰۰ گرام بڑھنا چاہیئے۔ دو ہفتوں تک صحت مند بچہ کا وزن وہی ہو جاتا ہے۔ جو پیدائش کے وقت تھا۔ اگر اس کا وزن نہ بڑھے یا کم ہو جائے تو کوئی مسئلہ درپیش ہے۔ کیا پیدائش کے وقت بچہ صحت مند دکھائی دیتا تھا؟ کیا وہ اچھی طرح دودھ پیتا ہے؟ عفونت کی نشانیوں اور دیگر مسائل کا بغور کا

منفاس نہ کریں۔ اگر آپ مسئلے کی شناخت یا اس کا مناسب علاج نہ کر سکیں تو طبی امداد حاصل کریں۔

۵۔ تھے کرنا



جب صحت مند بچے ڈکارہ لیتے ہیں (یا دودھ پیتے وقت نگلی ہوئی ہو) ابابہر نکالتے ہیں تو بعض اوقات تھوڑا سا دودھ بھی ساتھ ادبر آجاتا ہے۔ یہ معمول کے مطابق ہے۔ بچے کو دودھ پلانے کے بعد اس کی ابابہر نکالنے کے لیے اسے اپنے کندھے کے ساتھ لگا کر اس کی پشت پر آہستہ آہستہ تھپکیاں ماریں۔ اس طرح :

دودھ پلانے کے بعد اپنے بچہ کو ڈکارا دیا

اگر دودھ پلانے کے بعد لٹا دینے سے بچہ تھے کرے تو سر بار دودھ پلانے کے بعد اسے سیدھا بیٹھانے کی کوشش کریں۔

جس بچہ کا شدید تھے کی وجہ سے وزن گھٹنا شروع ہو جائے یا جونا بیدگی کا شکار ہو جائے وہ بیمار ہے۔ اگر بچہ کو اسہال بھی لگے ہوئے ہوں تو غالباً اسے انٹریوں کی عفونت ہے۔ خون کی بیکیٹیریائی عفونت، دماغ کی تھلیوں کا ورم اور دیگر عفونتیں بھی فے کا سبب بن سکتی ہیں۔ اگر فے کا رنگ زرد یا سبز ہو تو غالباً آنت بند ہے۔ خصوصاً جب شکم سوجا ہوا ہو یا اگر بچہ پاخانہ نہ کر سکتا ہو۔ بچہ کو فوراً مرکز صحت لے جائیں۔

۶۔ بچہ اچھی طرح سے دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے؛ اگر چار گھنٹے سے زیادہ وقت گزر جائے اور پھر بھی بچہ دودھ نہ پیئے تو خطرہ کی نشانی ہے، خصوصاً اگر بچہ بہت خوابیدہ یا بیمار لگے یا اگر اس کا رونے اور حرکت کرنے کا انداز بدل جائے۔ بہت سے امراض یہ نشانیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ تاہم زندگی کے پہلے دو مہینوں میں عام ترین اور خطرناک وجوہات خون کی بیکیٹیریائی عفونت اور کزاز ہیں۔

جو بچہ اپنی زندگی کے دوسرے سے پانچویں دن تک دودھ پینا چھوڑ دے وہ شاید خون کی بیکیٹیریائی عفونت میں مبتلا ہے۔ چھوڑے پانچویں سے پندرہویں دن تک دودھ پینا چھوڑ دے وہ شاید کزاز میں مبتلا ہے۔

اگر بچہ اچھی طرح دودھ پینا چھوڑ دے یا بیمار دکھائی دے

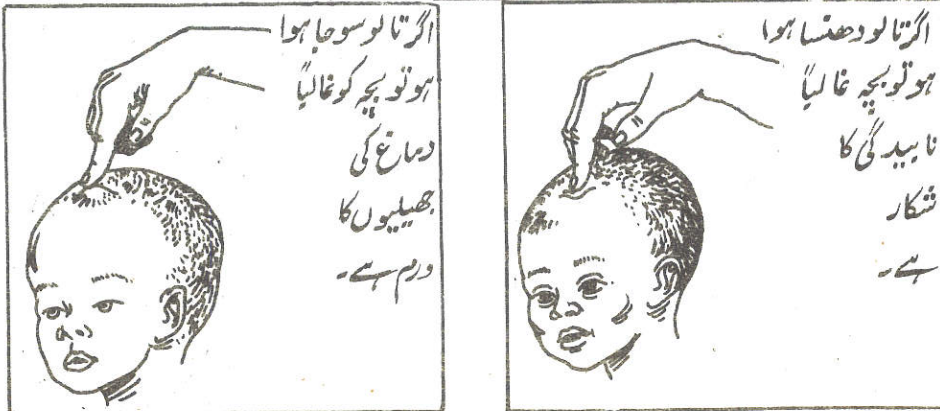
تیسرے باب میں درج تفصیلات کے مطابق اس کا بڑی احتیاط سے مکمل معائنہ کریں۔
مندرجہ ذیل امور کا ضرور معائنہ کریں:

○ دیکھیں کہ آیا بچے کو سانس لینے میں وقت ہے۔ اگر ناک میں مواد بچھسا ہوا ہے تو اسے
تیز ہو جس باب میں درج ہدایات کے مطابق صاف کریں۔ تیز سانس (سرمتھ میں بچاس یا
اس سے زیادہ سانس)، نیلارنگ، خراٹے اور ہر سانس کے ساتھ پسلیوں کی درمیانی جلد کا
اندر کو دھنس جانا نمونیا کی نشانیوں میں۔ نمونیا میں مبتلا ننھے بچے (شیرخوار) اکثر کھاتے ہیں۔
بعض اوقات عام نشانیوں میں سے کوئی بھی موجود نہیں ہوتی۔ اگر نمونیا کا شبہ ہو تو اس کا
علاج خون کی بیکٹیریا کی عفونت کی طرح کریں۔

○ بچہ کی جلد کی رنگت دیکھیں۔

اگر ہونٹ اور چہرہ نیلے ہیں تو نمونیا سمجھیں (بادل کا کوئی نقص یا کوئی اور پیدائشی مسئلہ)۔
اگر چہرہ یا آنکھوں کے سفید حصے زندگی کے پہلے دن یا پانچویں دن کے بعد پیلے (زرد) یا
زرد) ہونا شروع ہو جائیں تو یہ امر نشوونما کا ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔ زندگی کے
دوسرے اور پانچویں دن کے دوران تھوڑی سی زرد رنگت عموماً نشوونما کا نہیں ہوتی۔
بچہ کو بہت سے مائع پلائیں۔ ماں کے دودھ کے علاوہ جسم میں پانی کی مقدار کی کمی پورا
کرنے والا مشروب — مفید ہے۔ بچہ کے سارے کپڑے اتار کر اسے کھڑکی کے
قریب تیز روشنی میں لٹا دیں (لیکن براہ راست دھوپ میں نہ لٹائیں)

○ سر کے اوپر کا نرم حصہ (تالو) محسوس کریں (دیکھیں پہلا باب)



ضروری:

اگر بچہ کو نابیدگی اور دماغ کی جھلیوں کا ورم بیک وقت دونوں لاحق ہوں تو تاو معمول کے مطابق ہی ہوگا۔ نابیدگی اور دماغ کی جھلیوں کے ورم کی دیگر نشانیوں کا ضرور معائنہ کریں۔

● بچہ کی حرکات اور چہرے کے تاثرات پر غور کریں۔

جسم کا اکڑاؤ اور عجیب حرکات کراتر دماغ کی جھلیوں کے ورم یا پیدائش یا بخار سے دماغی نقصان کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ اگر بچہ کو چھوٹے یا ہلانے سے اس کے چہرے اور جسم کے عضلات



(پچھے) یکدم اکڑ جائیں تو یہ کزاز کا مرض ہو سکتا ہے۔ دیکھیں کہ اس کا جبڑا کھل سکتا ہے کہ نہیں۔ نیز اس کے گھٹنوں کے رد عمل کا جائزہ لیں۔

اگر نہایت تیز اور شدید حرکات سے بچے کی آنکھیں پیچھے کو لٹھک جائیں یا جھپکیں تو غالباً اسے کزاز نہیں ہے۔ ایسے دورے دماغ کی جھلیوں کے ورم سے پڑ سکتے ہیں۔ تاہم نابیدگی اور تیز بخار بھی ان کی عام وجوہات ہیں۔ کیا آپ بچہ کا سر اس کے گھٹنوں میں کر سکتے ہیں؟ اگر بچے کا جسم کے اکڑاؤ کی وجہ سے ایسا نہ کیا جاسکے یا وہ درد سے چلا اٹھے تو وہ غالباً دماغ کی جھلیوں کے ورم میں مبتلا ہے۔

● خون کی بیگٹیریا کی عفونت کی نشانیاں دیکھیں۔

خون کی بیگٹیریا کی عفونت (فاسد خون) (سپٹیسمیا Septicemia)

نومولود بچے عفونتوں کا اچھی طرح مقابلہ نہیں کر سکتے۔ اس لیے پیدائش کے وقت حلقہ اور آنٹوں نال کے ذریعہ جسم میں داخل ہونے والے بیگٹیریا اس کے سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔ چونکہ ہمرائیم کے پھیلنے میں ایک دو دن لگ جاتے ہیں۔ اس لیے (سپٹیسمیا Septicemia) فاسد خون کا مرض اکثر دوسرے دن کے بعد ہوتا ہے۔

نشانیاں

نومولود بچوں میں بڑے بچوں کی نسبت عفونت کی نشانیاں مختلف ہوتی ہیں۔ شیرخوار

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچہ میں خون کی کسی بھی تشویشناک عفونت سے تفریباً کوئی بھی نشانی پیدا ہو سکتی ہے۔ تاہم مندرجہ ذیل نشانیاں پیدا ہونے کے زیادہ امکانات ہیں :

- اچھی طرح دودھ نہ پینا
- سوجا ہوا شکم
- غیر معمولی خوابیدگی
- زرد جلد (یرقان)
- منہایت زرد (خون کی کمی)
- دورے (نشیج)
- نئے یا اسہال
- بعض اوقات بچہ نیلا ہو جاتا ہے۔
- بخار یا کم درجہ حرارت (۳۵ سے کم)

ان میں سے ہر نشانی (سیپٹی سیبیا Septicemia) فاسد خون کے علاوہ بھی کسی چیز سے پیدا ہو سکتی ہے۔ تاہم اگر بچہ میں بیک وقت ان میں سے بہت سی نشانیاں موجود ہوں تو (سیپٹی سیبیا Septicemia) بیشک یہ مرض خون کی بیکٹیریائی عفونت (فاسد خون) ہی کے باعث ہے۔

تشویشناک مرض میں مبتلا بچہ کو بخار ہونا ضروری نہیں۔ اس کا درجہ حرارت زیادہ کم یا معمول کے مطابق بھی سکتا ہے۔

فاسد خون میں مبتلا بچے کا علاج

- ۱۲۵ ملی گرام ایپی سیلین Ampicillin) کاٹیکہ دن میں دو بار لگائیں۔
- یا پنسیلین کاٹیکہ لگائیں۔ ۱۵۰ ملی گرام (۲۵۰ و ۴۰۰ اکائیاں) قلمی پنسیلین (Crys talline Penicillin) کاٹیکہ دن میں دو بار لگائیں اور اس کے ساتھ ساتھ بچہ کے وزن کے مطابق ہر کلو گرام وزن کے حساب سے ۲۰ ملی گرام سٹریپٹومائی سین کاٹیکہ بھی دن میں ایک بار لگائیں۔ مثال کے طور پر اگر بچہ کا وزن ۳ کلو گرام ہو تو ہر روز سٹریپٹومائی سین کاٹیکہ ۶۰ ملی گرام کا ہوگا۔ بہت زیادہ سٹریپٹومائی سین نہ دینے میں احتیاط برتیں۔
- بچہ کو وافر مقدار میں مائع پلائیں۔ اگر ضرورت پڑے تو مال کا دودھ اور جسم میں پانی کی مقدار کی کمی پورا کرنے والا مشروب چھچھوں سے پلائیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔



بعض اوقات نومولود بچوں میں عفونتوں کی تشخیص کو نامشکل
ہوتا ہے۔ اکثر اوقات کوئی بھی بخار نہیں ہوتا۔ اگر ممکن ہو تو
طبی امداد حاصل کریں۔ اگر ممکن ہو تو متدرجہ بالاد طریقے کی مطابقت
اپنی سیلین سے علاج کریں۔ اپنی سیلین کا شمار بچوں کی محفوظ ترین اور مفید
جراثیم کش ادویہ میں ہے۔

زچہ کی صحت

غذا اور صفائی

جیسا کہ گیارہویں باب میں بتایا گیا ہے۔ بچہ جننے کے بعد ماں غذائیت سے بھرپور ہر قسم
کی خود اک کھا سکتی ہے اور کھانی بھی چاہیے۔ اسے کسی قسم کی خوراک سے پرہیز کرنے کی ضرورت
نہیں۔ دودھ، پنیر، چوزہ، انڈے، مچھلی، پھل، سبزیات، اناج، پھلیاں، مونگ پھلی وغیرہ
اس کے لیے خصوصاً مفید ہیں۔ اگر صرف دال روٹی یا دال اور چاول دستیاب ہوں تو اسے ہر
کھانے پر انہیں اکٹھا کھانا چاہیے۔ دودھ اور اس کے محاصلات سے بنی ہوئی دیگر اشیا بچہ
کے لیے کافی دودھ پیدا کرنے میں مفید ثابت ہوتی ہیں۔

بچہ جننے کے چند دن بعد ماں نہا سکتی ہے اور اسے نہانا چاہیے۔ پہلے ہفتے میں اسے
محض گیلے تیلے سے اپنا جسم صاف کرنا چاہیے۔ مگر پانی میں نہ نہیں گھسنا چاہیے۔ بچہ جننے کے بعد
نہانا نقصان دہ نہیں ہے۔ درحقیقت بچہ جننے کے بعد کئی دن تک نہ نہانا عورتوں کو ایسی
عفونتوں میں مبتلا کر سکتا ہے جن سے ان کے بچوں کو بھی بیمار ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے
اور ان کی اپنی جلد بھی خراب ہو سکتی ہے۔

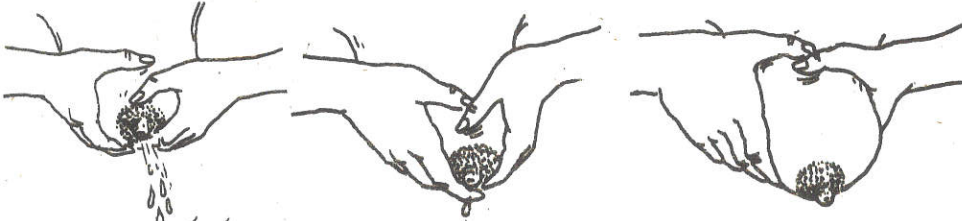
بچہ جننے کے بعد ماں کو

غذائیت سے بھرپور غذا کھانی اور باقاعدگی سے نہانا چاہیے۔

دودھ باہر نکال دیں۔

اگے کی طرف لائیں

پیچھے سے پکڑ لیں۔



جب بچہ دودھ پینا چھوڑ دے تو چھاتیوں سے دودھ نکالتے رہنے کی ایک اور اہم وجہ یہ ہے کہ اس سے چھاتیاں زیادہ بھرتی نہیں۔ اگر چھاتی میں انسان زیادہ دودھ بھرا ہوا ہو کہ وہ درد کرنا شروع کر دے تو اس میں پیپ پڑنے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ بزر بچہ کو ایسے پستان سے دودھ پینے میں دقت ہوتی ہے۔ اگر وہ چاہے بھی تو چوس نہیں سکتا۔ اگر آپ کا بچہ انسا کمزور ہو جائے کہ خود چھاتی سے دودھ نہ پی (چوس) سکے تو آپ خود ہاتھوں کی مدد سے دودھ نکال کر اسے صحیح یا پچکاری سے پلائیں۔

اپنی چھاتیاں ہمیشہ صاف رکھیں۔ بچہ کو چھاتی سے دودھ پلانے سے پہلے سر پستان صاف ستھرے اور عمدہ اریکٹری سے پوچھ لیں۔ سر پستان کو ہر بار استعمال سے پہلے صابن سے نہ دھوئیں۔ صابن کے زیادہ استعمال سے جلد چھٹ سکتی ہے، سر پستان زخمی ہو سکتے ہیں اور عفونت لگ سکتی ہے۔

پستانوں کے سرے دکھنا



جب بچہ پستانوں کے سروں کو پوری طرح منہ میں ڈالنے کی بجائے صرف سروں پر دانٹ سے کاٹے تو یہ زخمی ہو کر دکھنے لگتے ہیں۔ جن عورتوں کے پستانوں کے سرے چھوٹے ہوں ان میں ایسا ہونے کے امکان زیادہ ہیں۔

روک تھام

جس عورت کے پستانوں کے سرے چھوٹے ہوں اگر وہ خاتون حمل کے دوران اس طرح سے اپنے پستانوں



جہاں ڈاکٹر رہیں

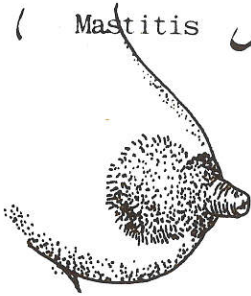
کے سروں کو دن میں کئی بار دہانے تو اس کے بچے کو دودھ پینے میں آسانی ہو جائے گی اور اس کے پستانوں کے سرے زخمی ہونے کے امکانات بھی کم ہو جائیں گے۔

علاج

بچہ کو چھاتی سے دودھ پلانے رہنا ضروری ہے چاہے ایسا کرنے سے مدد ہی ہو۔ پہلے اسے وہ پستان چوسنے دیں جو کم درد کرتا ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانا صرف اسی صورت میں بند کر دیں جب سر پستان سے بہت سا خون یا پیپ نکلے۔ اس حالت میں بھی جب تک وہ ٹھیک نہ ہو جائیں اپنے ہاتھ سے دودھ نکالتی رہیں۔ جب بچہ دوبارہ چھاتی سے دودھ پینا شروع کرے تو پورا سر پستان اس کے منہ میں ڈالا جانا چاہیئے۔

چھاتی میں پیپ بڑھانا

(Mastitis)



(چھاتی کی اندرونی عفونت، ورم پستان) ماسٹائیٹس زخمی یا تھڑکے ہوئے سر پستان سے داخل ہونے والی عفونت کے نتیجے میں چھاتی میں پیپ بڑھ سکتی ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانے کے پہلے چند ہفتے یا ماہ میں یہ مسئلہ اکثر پیش آتا ہے۔

نشانیوں

چھاتی کا کچھ حصہ گرم، سرخ، سوزش زدہ اور دردناک ہو جاتا ہے۔ بغل میں لمفاتی گلیڈیاں اکثر دکھتی اور سوج جاتی ہیں۔ بعض اوقات پیپ کا پھوڑا پھٹ جانے سے پیپ رتی رتی ہوتی ہے۔

روک تھام

- چھاتی کو صاف رکھیں۔ اگر سر پستان دکھے یا تھڑک جائے تو بچہ کو چھاتی سے دودھ کئی بار تھوڑے تھوڑے وقفوں میں پلائیں۔
- سر بار دودھ پلانے کے بعد پستانوں کے سروں پر کچھ بنانا قی با بچوں والا نیل لگائیں۔

علاج

- بچہ کو پیپ زدہ چھاتی سے دودھ پینا جاری رکھنے دیں یا ہاتھ سے چھاتی کا دودھ دہیں۔
(جو بھی کم دردناک ہو)
- درد کم کرنے کے لیے ٹھنڈا پانی یا برت کی گدیاں استعمال کریں۔ اسپرین کھائیں۔
- بچہ جننے کے بعد بخار کے علاج میں استعمال ہونے والی دوا جیسی کوئی جراثیم کش دوا

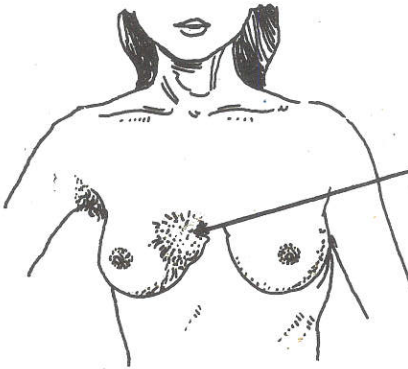
استعمال کریں۔
چھاتی میں مختلف قسم کے ڈھیلے

دودھ پلانے والی عورت کی چھاتی میں دردناک جلن والا ڈھیلہ
غالباً چھاتی کا پھوڑا (عفونت) ہے۔ مگر بغیر درد والا ڈھیلہ
شاید سرطان ہے۔

چھاتی کا سرطان

چھاتی کا سرطان خواتین میں بڑا عام ہے۔ یہ ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے۔ کامیاب علاج کا انحصار
سرطان کی پہلی نشانی پڑنے اور جلد طبی امداد حاصل کرنے پر ہوتا ہے۔ اس کے لیے عموماً جراحی
کی ضرورت پڑتی ہے۔

چھاتی کے سرطان کی نشانیاں



○ عورت عموماً چھاتی کے اس حصے میں ایک ڈھیلہ
سامحسوس کرتی ہے،

○ یا چھاتی کے اوپر ایک غیر معمولی گڑھا پڑ جاتا ہے
یا مالنے کی جلد کی طرح بہت سے چھوٹے چھوٹے سوراخ
سے ہو جاتے ہیں۔

○ اکثر اوقات بغلوں میں بڑی بڑی لمفائی گلباں ہوتی ہیں جن میں احساس درد نہیں ہوتا۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

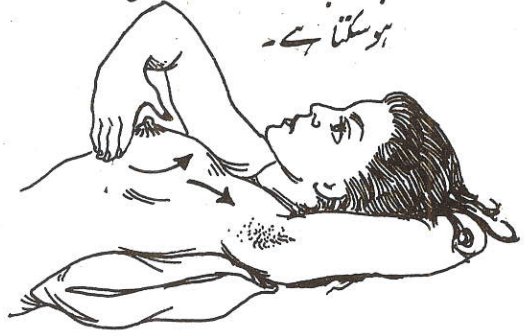
○ ڈھیلہ (کٹی) آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔

○ پہلے پہل یہ عموماً درد نہیں کرتا اور نہ ہی اس میں جلن ہوتی ہے مگر بعد ازاں اس میں درد ہو سکتا ہے۔

چھاتیوں کا خود معائنہ کرنا

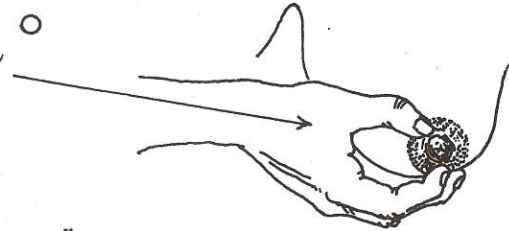
ہر عورت کو چاہیے کہ سرطان کی ممکنہ نشانیوں کا معائنہ کرنے کی غرض سے اپنی چھاتی کا خود جائزہ لینا سیکھے۔

○ اپنی چھاتیوں کے سائز اور شکل میں تبدیلی کا بغور معائنہ کرے۔ مندرجہ بالا نشانیوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔



○ کسی ٹیکے یا تہہ شدہ کپل کو اپنی پشت تلے رکھ کر انگلیوں کے ہموار حصے سے چھاتیوں کو محسوس کریں۔ اپنی چھاتی کو دو بائیں اور اسے اپنی پوروں سے ملیں۔ سرپستان کے پاس سے ملنا شروع کریں اور پستان (چھاتی) کے گرد سے ہونے ہوئے بغل تک جائیں۔

○ پھر اپنے سرپستان کو دبا (بچھنچ) کر دیکھیں کہ آیا خون یا کوئی رقیق مادہ نکلتا ہے کہ نہیں۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی ڈھیلہ یا خلات معمول کوئی نشانی ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔ اکثر



ڈھیلے سرطان تو نہیں ہوتے تاہم جلد تشخیص کرنا بہت ضروری ہے۔

شکم کے نچلے حصے میں ڈھیلے یا رسوبیاں



بے شک سب سے عام ڈھیلہ تو بچہ کی حسب معمول نشو و نما کے سبب ہی ہوتا ہے۔ خلات معمول ڈھیلے یا ابھار مندرجہ ذیل وجوہات سے پیدا ہو سکتے ہیں:

○ ایک بیہند دانی میں فاسد مادے یا جراثیم کی تکثیر یا آبی سو جن۔

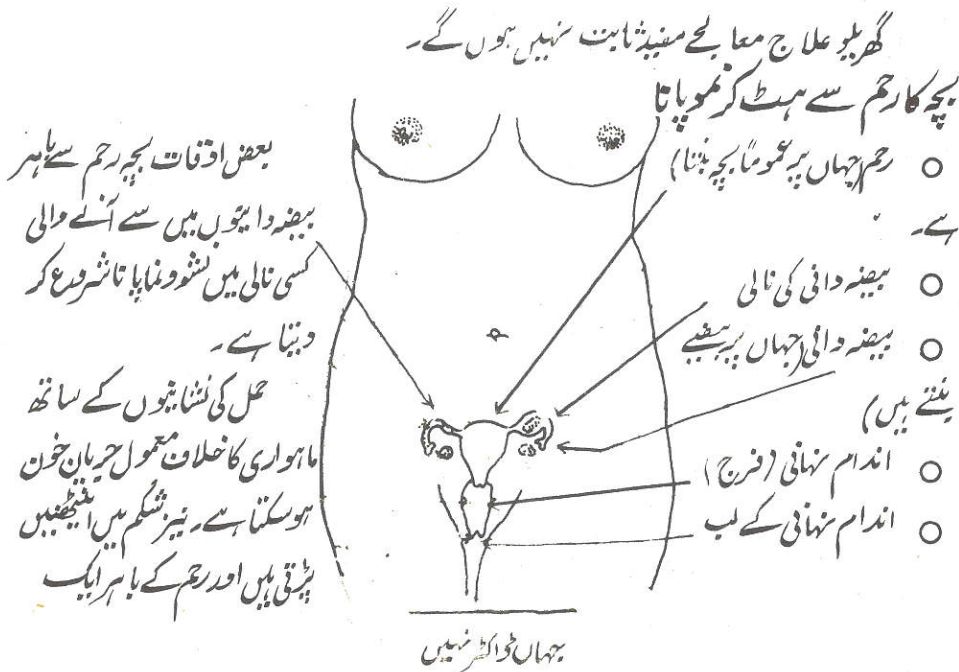
- ایسا بچہ جس نے اتفاقاً رحم سے باہر ہی نشوونما پانی شروع کر دی ہو (Ectopic pregnancy)
○ سرطان

ان تینوں حالتوں میں پہلے درد نہیں ہوتا یا بہت کم تکلیف ہوتی ہے۔ تاہم بعد ازاں پہلے کچھ بے آرامی اور بعد میں درد ہوتا ہے۔ سب کے لیے طبی امداد — عموماً جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی غیر معمولی اور بتدریج بڑھنے والا ڈھیلہ (گٹھلی) ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

رحم کا سرطان

رحم کی گردن (Cervix) یا بیضہ وایوں کا سرطان عموماً چالیس سال سے زائد عمر کی خواتین میں پایا جاتا ہے۔ خون کی کمی (انیمیا) یا جریان خون اس کی پہلی نشانی ہو سکتی ہے۔ جریان خون کا سبب معلوم نہیں ہوتا۔ بعد ازاں شکم میں تکلیف دہ اور دردناک ڈھیلہ محسوس کیا جاسکتا ہے۔

جب بھی سرطان کا شبہ ہو فوراً طبی امداد حاصل کریں!

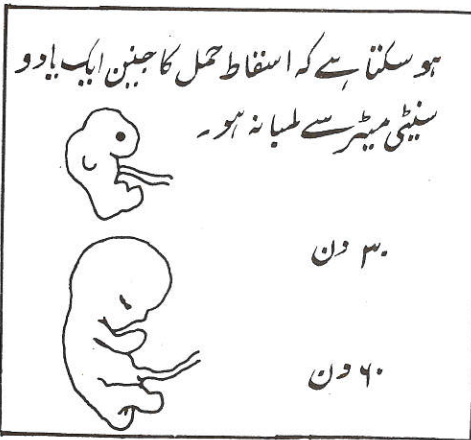


در دناک نرم دھبلا سا بن جاتا ہے۔ جو بچہ اپنی صحیح جگہ سے ہٹ کر بننا شروع کر دے عموماً زندہ نہیں رہ سکتا۔

جس حمل میں بچہ رحم سے باہر بنا ہو اس کے لیے ہسپتال میں آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر اس مسئلہ کا شک ہو تو طبی امداد جلد حاصل کریں کیونکہ خطرناک جریان خون کسی وقت بھی شروع ہو سکتا ہے۔

استفراط حمل

نامولود بچہ کا صناع ہو جانا استفراط حمل کہلاتا ہے۔ عموماً حمل کے پہلے تین ماہ میں سب سے زیادہ استفراط حمل ہوتا ہے۔ عام طور پر بچہ صحیح طریقے سے نہیں بنا ہوتا اور اس مسئلہ کو حل کرنے کا یہ قدرتی طریقہ ہے۔



اکثر خواتین کی زندگی میں ایک یا زیادہ استفراط حمل ہونے ہیں۔ کئی دفعہ انہیں معلوم بھی نہیں ہوتا کہ ان کا حمل صناع ہو رہا ہے وہ سوچتی ہیں کہ ان کی ماہواری نہیں آئی یا اسے دیر ہو گئی ہوگی اور پھر یہ عجیب طریقے سے خون کے بڑے بڑے پتھر ٲوں کے ساتھ آگئی ہے۔ عورت کو یہ جاننا اور سیکھنا چاہیے

کہ کب اس کا حمل گر یا صناع ہو رہا ہے کیونکہ یہ خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر کسی عورت کو ایک یا زیادہ ماہواریاں نہ آنے کے بعد سخت جریان خون ہو تو غالباً اس کا حمل صناع ہو رہا ہے۔

استفراط حمل اس طرح پیدائش کے مشابہ ہے کہ اس میں بھی جنین (بچہ کی ابتدائی حالت) اور مشیمہ (آئول) دونوں کو لازماً باہر آنا پڑتا ہے۔ جنین اور مشیمہ دونوں کے باہر آ جانے تک جریان خون اکثر جاری رہتا ہے۔

علاج

اگر جریان خون شدید نہ ہو تو عموماً کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ عورت کو بستر میں رہنا چاہیے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اسقاط حمل میں بھی کچھ جتنائی کی سی دیکھ بھال اور احتیاط برتنی چاہیے۔

اگر شدید جریان خون ہو یا خون کمی دلوں تک جاری رہے تو:

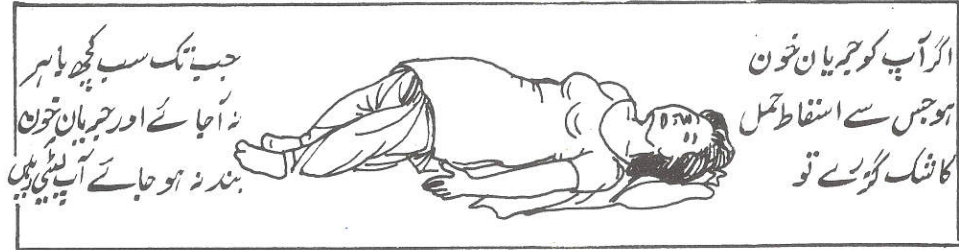
○ طبی امداد حاصل کریں۔ رحم کو صاف کرنے کے لیے ایک سادہ آپریشن کی ضرورت پڑ

سکتی ہے (Dilation and Curettage or D & C)

○ سخت جریان خون کے بند ہونے تک اور اسقاط حمل کے دو تین دن بعد تک بستر میں رہیں۔

○ اگر جریان خون انتہا درجے کا ہو تو اس باب کے پہلے حصے میں درج ہدایات پر عمل کریں۔

○ اگر بخار یا عھونت کی دوسری نشانیوں رونما ہو جائیں تو اس کا علاج زچگی کے بخار کی طرح ہی کریں۔



جب تک سب کچھ باہر
نہ آجائے اور جریان خون
بند نہ ہو جائے آپ لیٹی ہیں

اگر آپ کو جریان خون
ہو جس سے اسقاط حمل
کا شک گڑھے تو

خطرے میں مبتلا زچہ اور بچہ

دایوں، کارکنان صحت اور دل میں در در کھنے والے ہر فرد کے نام ایک عرض:

بعض خواتین میں بچہ جننے کا عمل مشکل، زچگی کے مسائل زیادہ، ان کے بچوں کا وزن کم اور بیمار ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ عموماً یہ مائیں غیر شادی شدہ، بے گھر، ناقص غذا یافتہ، کم سن یا ذہنی طور پر پسماندہ ہوتی ہیں۔ ممکن ہے کہ ان کے ہاں پہلے ہی ناقص غذا یافتہ اور کمزور بچے موجود ہوں۔

بہت دفعہ اگر دایہ، کارکن صحت یا کوئی اور خدا ترس بھی ان خواتین میں خاص دلچسپی لے اور مطلوبہ خوراک، حفاظت اور رفاقت فراہم کر دے تو ماں اور بچہ دونوں زیادہ صحت مند ہو سکتے ہیں۔

اس بات کا انتظار نہ کریں کہ ضرورت مند لوگ آپ کے پاس آئیں۔ آپ خود ضرورت
مندوں کے پاس جا کر ان کی ضروریات پوری کریں۔

ہیں لوگ وہی جہاں ہیں اچھے
آنے ہیں جو کام دوسروں کے



خاندانی منصوبہ بندی

یعنی

حسب مرضی بچے

اس خاندان میں زیادہ بچے ہیں۔ اس خاندان میں تھوڑے بچے ہیں۔



کئی ماں باپ بہت سارے بچے چاہتے ہیں۔ جہاں پر بہت سارے بچے بچپن ہی مر جاتے ہیں وہاں والدین چاہتے ہیں کہ ان کے بہت سارے بچے پیدا ہونے

جہاں ڈاکٹر نہیں

چاہئیں تاکہ کام میں مدد کرنے اور بڑھاپے میں ان کی حفاظت کرنے کے لیے بچے بچے رہیں۔

کئی والدین محسوس کرنے لگے ہیں کہ بہت بڑا خاندان ہونا بھی بعض نشوونما کے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر :

- زیادہ بچے ہوں تو ان سب کو اچھی طرح کھلانا، پہنانا اور پڑھانا مشکل ہو جاتا ہے۔
- جب ماں بچے کے بعد دیگرے بغیر مناسب وقفہ کے ہر سال بچے جنم دیتی ہے تو وہ کمزور ہو جاتی ہے۔ اس کی چھانیاں کم دودھ پیدا کرتی ہیں۔ اس کے بچوں کے مرنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں نیز بہت سارے احوال (حمل) کے بعد بچہ جنم دینے وقت اس کے مرجانے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ یوں وہ بہت سارے بچوں کو یتیم چھوڑ دیتے گی۔

- اگر کسی عورت اور آدمی کے بہت سارے بچے ہوں تو جب بچے بڑے ہوں گے تو ہو سکتا ہے کہ ان سب کے پاس اپنے خاندانوں کی ضرورت پوری کرنے کے لیے اناج اگانے کے لیے کافی زمین نہ ہو اور بچے بھوکے مرنا شروع ہو جائیں۔ کئی ملکوں میں پہلے ہی یوں ہو رہا ہے۔ کئی بیٹیوں میں بڑھ کر زمین کاشت کاری کے لیے بہت تھوڑی رہ جاتی ہے۔

بے شک اگر زمین اور دولت کو منصفانہ طریقے سے تقسیم کیا جائے تو دنیا میں سے اگر ساری زمینیں نوکافی بھوک ختم کی جاسکتی ہے۔ لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد بھی مسئلہ کا ایک حصہ ہے! اگر لوگ اس طرح بڑے خاندان بناتے رہے تو ایک دن آئے گا کہ اگر لوگ بانٹ کر کھانا سیکھ بھی لیں تو پھر بھی سب کے لیے خوراک پیدا کرنے کے لیے زمین ناکافی ہوگی۔

صورتِ حال اسی وقت بہتر ہوگی جب لوگ انفرادی، خاندانی، اور علاقائی طور پر اپنی صحت پر اثر انداز ہونے والی بہت سی باتوں کو سمجھ کر اپنے بچوں اور آنے والی نسلوں کی بھلائی کی خاطر حکمتِ عملی سے کام لیں گے۔

خاندانی منصوبہ بندی اور ضبط تولید

مختلف والدین مختلف وجوہات کی بنا پر اپنے خاندان کے افراد کی تعداد کو محدود رکھنا چاہتے ہیں۔ شاید بعض نوجوان والدین اس وقت تک بچے پیدا کرنے میں تاخیر کرتا چاہیں جب تک کہ انہوں نے بچوں کو بہتر دیکھ بھال کرنے کے لیے کافی پیسہ نہ کمایا ہو۔

ممکن ہے بعض والدین فیصلہ کریں کہ کم بچے ہی کافی ہیں اور مزید بچوں کی خواہش ہی نہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ والدین بچوں کی پیدائش میں کئی سالوں کا وقفہ رکھنا چاہتے ہوں تاکہ بچے اور ان کی ماں دونوں صحت مند رہیں۔

بچوں کی تعداد اور ان کی پیدائش کے اوقات کو اپنی مرضی کے مطابق رکھنا خاندانی منصوبہ بندی ہے۔

جب میاں بیوی یہ فیصلہ کریں کہ وہ کب بچے پیدا کرنے چاہتے ہیں اور کب نہیں تو حمل کی روک تھام کے لیے وہ بہت ساری تدابیر میں سے کوئی ایک چن سکتے ہیں۔ یہ ضبط تولید یعنی مانع حمل کے طریقے ہیں۔

جو میاں بیوی بچے چاہتے ہیں لیکن انہیں پیدا کرنے کے اہل نہیں وہ اس کتاب کے اٹھارہویں باب کے آخری دو صفحے پڑھیں۔
کیا ضبط تولید جائز ہے؟ کیا یہ بے ضرر اور محفوظ ہے؟

۱۔ کیا یہ جائز ہے؟

دنیا کے کچھ حصوں میں ضبط تولید کے مختلف طریقوں کے جائز اور بے ضرر ہونے پر بحث کی گئی ہے۔ بعض مذاہب جنسی ملاپ سے گریز کے علاوہ ضبط تولید کی ہر قسم کے خلاف رہے ہیں۔ لیکن مذہبی پیشواؤں کی بڑھتی تعداد محسوس کر رہی ہے کہ لوگوں کی بہتری اور صحت کی خاطر یہ کتنا ضروری ہے کہ وہ ضبط تولید کے آسان تر اور یقینی طریقے

جہاں ڈاکٹر نہیں

استعمال کریں۔

بہت ساری جگہوں پر جب عورتیں بچے پیدا نہیں کرنا چاہتیں، مگر حاملہ ہو جاتی ہیں، تو وہ حمل گرانے، منو پاتے ہوئے بچے کو ضائع کر دینے یا سکوائے چلی جاتی ہیں۔ جہاں یہ ارادنا حمل گرانا جائز اور شرعی ہیں وہاں یہ مرکز صحت میں صاف حالات میں کروائے جا سکتے ہیں اور عموماً یہ عورت کے لیے خطرناک نہیں ہوتے۔ لیکن جہاں ارادنا حمل گرانے کی اجازت نہیں وہاں بہت سی عورتیں اکثر گندے حالات میں اور غیر تربیت یافتہ اشخاص کے ہاتھوں، ناجائز اور خفیہ طور پر حمل ضائع کراتی ہیں۔ اس طرح حمل ضائع کرانے سے ہزاروں عورتیں مر جاتی ہیں۔ اگر عورتوں کو ضبط تولید کے طریقے استعمال کرنے کی اجازت دے دی جائے اور انہیں عقل مندانہ طور پر استعمال کرنے کے متعلق معلومات بھی فراہم کر دی جائیں تو یہ ارادنا کیے جانے والے اکثر شرعی اور غیر شرعی اسقاطِ حمل کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ یوں بہت ساری غیر ضروری تکلیف اور موت کا انسداد کیا جاسکتا ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ خاندانی منصوبہ بندی پر زیادہ تر امیر ممالک یا اشخاص ہی زور دیتے ہیں جو دراصل غریب لوگوں کی تعداد کو قابو میں رکھ کر ان پر اپنا قبضہ رکھنا چاہتے ہیں۔ میرا اور طاقتور لوگ نہیں مانتے کہ جس طرح وہ زمین اور وسائل کا استعمال کرتے ہیں اس سے دنیا کی بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ صرف لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد ہی دیکھتے ہیں۔ بعض ممالک میں ماہرین طب غریب عورتوں کو جبراً بانجھ کر دیتے ہیں یا ان پر سزے اور غیر محفوظ طریقوں کا سنجہ کرتے ہیں۔ ایسی حملہ و جومات کے باعث سماجی اصلاح کار اور غریبوں کے نمائندے عموماً ضبط تولید کی مخالفت کرتے ہیں۔ یہ بدقسمتی ہے۔ حملہ کا نشانہ ضبط تولید نہیں بلکہ اس کا غلط استعمال ہونا چاہیے۔ حملہ تو سماجی بے انصافی اور زمین اور دولت کی غیر مناسب تقسیم کے خلاف ہوتا چاہیے۔ اگر صحیح طور پر استعمال ہو تو ضبط تولید درحقیقت غریبوں کو اپنے بنیادی انسانی حقوق حاصل کرنے کے قابل بنا سکتا ہے۔ لیکن خاندانی منصوبہ بندی کے فیصلہ اور ذمہ داریاں خود لوگوں کے اپنے ہاتھوں میں ہونی چاہئیں۔

نحوہ فیصلہ کریں کہ آیا آپ خاندانی منصوبہ بندی کو
چاہتے ہیں۔ اگر چاہتے ہیں تو کیسے؟ کوئی دوسرا شخص
آپ کا فیصلہ نہ کرے!

۲ کیا پہلے ضرر اور محفوظ ہے؟

ضبط تولید کے بہت سے طریقوں کے محفوظ ہونے اور نہ ہونے پر بہت بحث کی گئی ہے۔ اکثر اوقات جو لوگ سیاسی یا مذہبی وجوہات کی بنا پر ضبط تولید کے خلاف ہوتے ہیں وہ عورتوں کو اس کے خطرات بتاتا کر ڈرانے کی کوشش کرتے ہیں۔ بعض طریقوں میں کچھ خطرہ بھی ہوتا ہے۔ تاہم عورتوں کو جو ضروری بات یاد رکھنی چاہیے وہ یہ ہے کہ ضبط تولید حمل سے زیادہ محفوظ ہے۔ خصوصاً جب عورت پہلے ہی کافی بچوں کی ماں ہو۔

ضبط تولید کے کسی بھی عام طریقے سے پیدا ہونے والے خطرات کی نسبت حمل کی وجہ سے پیدا ہونے والی تشویشناک بیماریوں یا موت کے خطرات کئی گنا زیادہ ہیں۔
مانع حمل گولیاں (Oral contraceptives) کھانے کے خطرات کے متعلق بہت ساری باتیں کی جاتی ہیں۔ لیکن حمل سے متعلق خطرات اس سے بھی کئی گنا بڑے ہیں۔ مانع حمل گولی اتنا اچھا اور موثر کام کرتی ہے کہ بیشتر عورتوں کے لیے ان کی زندگی بچانے کے سلسلے میں۔ یہ دوسرے کسی بھی "کم خطرناک" لیکن کم اثر طریقے سے زیادہ محفوظ ہے۔

ضبط تولید کے طریقے کا انتخاب

اگلے صفحات پر ضبط تولید کے کئی طریقوں کا مفصل بیان ہے۔ بعض طریقے کئی لوگوں کے لیے دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ بہتر ثابت ہوتے ہیں۔ ان صفحات کا بغور مطالعہ کر کے اپنی ذاتی، کارکن صحت یا ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ آپ کے علاقے

میں کون کون سے طریقے دستیاب ہیں اور آپ کے لیے کون سے طریقے بہترین ثابت ہوں گے۔ تاثر، محفوظیت، آسائش، دستیابی اور قیمت کا فرق ملحوظ خاطر رکھیں میاں بیوی کا فیصلہ متفقہ ہونا چاہیے دونوں باہم احساسِ ضرورت سے کام لیں۔

ضبطِ تولید کی مختلف اقسام اور ان کی اوسط کامیابی

اور اتنی عورتوں کو درپیش مسائل کی وجہ سے اس طریقے کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔	اوسطاً اتنی عورتیں اس طریقے کے باوجود بھی حاملہ ہونے کا امکان رکھتی ہیں۔	اگر بیس عورتیں یہ طریقہ استعمال کر رہی ہوں تو...
۱	۲	گولی
	۳	کانڈم یعنی بنارہ
۴	۵	ڈائیا فریم
	۶	فوم (جھاگ)
۷	۸	آئی یو ٹی
	۹	باہر کھینچنا
*		بانجھ بنانا
۱۰	۱۱	اسٹیج
	۱۲	باقاعدگی
	۱۳	لیس وار مادہ

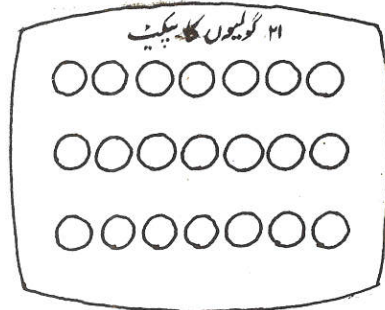
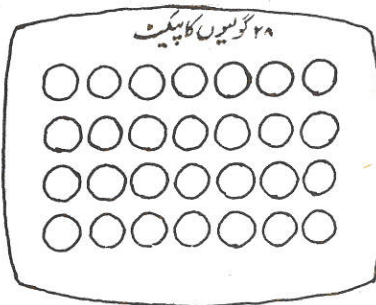
بانجھ بنانے میں بعض اوقات جراحی سے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں لیکن یہ طریقہ منتقل

ہے۔

مانعِ حمل گولیاں

جب صحیح طریقے سے استعمال کی جائے تو مانعِ حمل کی گولی موثر ترین طریقوں میں سے ہے۔ تاہم بعض عورتیں اگر دوسرے طریقے استعمال کر سکیں تو انہیں مانعِ حمل گولیاں جہاں ٹھاکر نہیں

نہیں کھانی چاہئیں۔ اگر ممکن ہو تو مانع حمل گولیاں کارکنانِ صحت، دایئوں یا دیگر ایسے لوگوں کے ذریعے لی جانی چاہئیں جو ان کے استعمال میں بخوبی تربیت یافتہ ہوں۔
یہ گولیاں عموماً اکیس (۲۱) یا اٹھائیس (۲۸) گولیوں کے پیکیٹ کی شکل میں آتی ہیں۔ اکیس گولیوں کے پیکیٹ عموماً سنے ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اقسام دوسروں کی نسبت سستی ہوتی ہیں۔ مختلف اقسام میں دوا کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ اپنے لیے صحیح قسم کی گولیوں کے چناؤ کے لیے اس کتاب کے سبز صفحات پڑھیں۔



گولیاں کھانے کا طریقہ

اکیس گولیوں کا پیکیٹ

ماہواری کے شروع سے گن کر پانچویں دن پہلی گولی کھائیں۔ پھر ہر روز ایک گولی کھائیں جب تک پورا پیکیٹ ختم نہ ہو جائے (۲۱ دن)۔
پیکیٹ ختم کرنے کے بعد مزید گولیاں کھانے سے پہلے سات دن تک انتظار کریں اور پھر ایک ہفتہ ناغہ کریں۔ بالعموم ماہواری اسی ہفتے میں آئے گی جس میں گولی کھانے کا ناغہ ہے۔ اگر ماہواری نہ بھی آئے تو بھی پہلا پیکیٹ ختم ہونے کے سات دن بعد دوسرا پیکیٹ شروع کر دیں۔

اگر آپ حاملہ نہیں ہونا چاہئیں تو تجویز کردہ طریقے کے مطابق باقاعدہ روزانہ ایک گولی کھانی چاہئیں۔ اگر آپ ایک دن گولی کھانا بھول جائیں تو اگلے دن دو گولی لیں۔

اٹھائیس گولیوں کا پیکیٹ

ایکس گولیوں کے پیکیٹ کی طرح پہلی گولی ماہواری کے پانچویں دن تک کھائیں۔ ہر روز ایک گولی کھائیں۔ غالباً سات گولیاں مختلف جسامت اور شکل کی ہوں گی۔ جب دوسری سب گولیاں ختم ہو جائیں تو ان کو آخر میں (روزانہ ایک) کھائیں۔ جب اٹھائیس گولیوں کا پیکیٹ ختم ہو جائے تو اگلے دن ایک اور شروع کر دیں۔ بغیر کسی نامے کے جتنی دیر تک آپ حاملہ نہ ہونا چاہیں، روزانہ ایک گولی کھائیں۔ گولی کھاتے وقت کسی خاص غذا کی ضرورت نہیں۔ مانع حمل گولیاں کھاتے وقت چاہے آپ زکام یا کسی اور وجہ سے بیمار پڑ جائیں تو بھی گولیاں کھاتی رہیں۔ اگر آپ پیکیٹ کے ختم ہونے سے پہلے گولیاں کھانا چھوڑ دیں تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

ضمنی اثرات

بعض عورتیں جب پہلے پہل مانع حمل گولیاں کھانا شروع کرتی ہیں تو انہیں ایام حمل کی ترمیم، چھاتیوں کی سوزش یا حمل کی دوسری نشانیوں سے دوچار ہوتا پڑتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گولی میں وہی کیمیائی اجزاء (Hormones) ہوتے ہیں جو حمل کے دوران عورت کا جسم اس کے خون میں ڈالتا ہے۔ ان نشانیوں کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہوتا کہ وہ تندرست نہیں ہے یا اسے گولیاں کھانا چھوڑ دینا چاہیئے۔ یہ سب کچھ عموماً پہلے دو تین مہینوں کے بعد ختم ہو جاتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ گولیاں کھانے سے بعض عورتوں کے ماہواری کے خون کی مقدار میں پہلے کی نسبت کمی پڑتی ہو جائے۔ عموماً یہ تبدیلیاں بغیر ضروری ہوتی ہیں۔ بعض اوقات مختلف مقدار کے افرازات (Hormones) والی کوئی دوسری قسم کی گولی استعمال کرنے سے ان کی تصحیح کی جاسکتی ہے۔

”کیا مانع حمل گولیاں کھانا خطرناک ہے؟“

تمام ادویہ کی طرح مانع حمل گولیاں بھی کبھی کبھی بعض عورتوں میں تشویشناک

جہاں ڈاکٹر نہیں

مسائل پیدا کر دیتی ہیں۔ مانع حمل گولی سے متعلقہ سب سے زیادہ تشویشناک مسائل میں دل، پھیپھڑوں یا دماغ میں خون کے چھچھڑوں کی موجودگی ہے تاہم گولیاں کھانے کی نسبت جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو خون میں خطرناک چھچھڑے بننے کے امکانات زیادہ ہیں۔

گولیاں کھانے کی وجہ سے موت شاذ و نادر ہی واقع ہوتی ہے، اوسطاً حمل اور بچہ جننا گولیاں کھانے کی نسبت ۵۰ گنا زیادہ خطرناک ہیں۔

<p>مانع حمل گولیاں کھانے والی... ۱۵ عورتوں میں سے گولیاں کھانے سے متعلقہ مسائل کی وجہ سے صرف ایک کے مرنے کے امکانات ہیں۔</p>	<p>... ۱۵ حاملہ عورتوں میں سے حمل اور بچہ جننے کے مسائل کی وجہ سے اتنی عورتوں کے مرجانے کا امکان ہے۔</p>
--	--

نتیجہ:

حاملہ ہونے کی نسبت گولی کھانا بہت محفوظ ہے۔

بیشتر عورتوں کیلئے مانع حمل گولیاں نسبتاً محفوظ ہوتی ہیں اور حاملہ ہونے سے تو وہ یقیناً بہت زیادہ محفوظ ہیں۔ تاہم بعض عورتوں کے لیے حمل اور مانع حمل گولیاں کھانا دونوں ہی خطرناک ہیں۔ ان عورتوں کو ضبط تولید کے دوسرے طریقے استعمال کرنے چاہئیں۔



مانع حمل گولیاں کن عورتوں کو نہیں کھانی چاہئیں؟

جس عورت میں مندرجہ ذیل نشانیوں میں سے کوئی ایک بھی ظاہر ہو، اسے منہ کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ذریعے اور نہ ٹیکہ کے ذریعہ کوئی مانع حمل دوا کھانی چاہیے:



○ ایک ٹانگ میں چوڑی سخت یا مسلسل

درد، اس کی وجہ ورم، درید یا وریڈ
میں خون کے چھبھڑے بھی ہو جاسکتے ہیں۔

مانع حمل گولیاں استعمال نہ کریں۔ جن

عورتوں کو وریڈیں پھول جانے کی تکلیف

ہو اگر انکی وریڈیں متورم نہ ہوں تو ٹوٹا بغیر

کسی تکلیف کے مانع حمل گولیاں کھاتی

جاسکتی ہیں۔ لیکن اگر وریڈیں متورم ہو جائیں تو انہیں ان کا استعمال ترک کر دینا چاہیے

○ غشی اسٹروک Stroke: جس عورت میں سٹروک کی کوئی بھی نشانی ظاہر

ہوتی ہو اسے مانع حمل گولی نہیں کھانی چاہیے۔

○ شدید ورم جگر Hepatitis / صلابت جگر Cirrhosis یا جگر کی دوسری

بیماریاں



ان مسائل میں مبتلا اور حمل کے دوران

جن عورتوں کی آنکھوں کا رنگ زرد تھا انہیں یہ

گولیاں نہیں کھانی چاہئیں۔ شدید ورم جگر میں

مبتلا ہونے کے بعد بہتر ہے کہ ایک سال تک

کوئی مانع حمل گولی نہ کھاتی جائے۔

○ سرطان: اگر آپ کو چھاتی یا رحم کا سرطان تھا

یا اگر آپ کو اس کے ہونے کا شک ہے تو مانع

حمل گولی نہ کھائیں۔ مانع حمل گولی کھانے سے

پہلے اپنی چھاتی کا بغور معائنہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ

بعض سرانہ صحت میں آپ رحم کے سوراخ کے سرطان کا معائنہ کرنے کے لیے ایک سادہ

سا امتحان (پاپ اسمیر Pap Smear) بھی کرا سکیں۔ مانع حمل گولیاں سرطان کی

موجود ہو تو یہ گولیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

اسے بدتر کر سکتی ہیں۔

صحت کے بعض مسائل مانع حمل گولیاں کھانے سے بدتر ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو مندرجہ ذیل مسائل میں سے کوئی ایک بھی درپیش ہو تو جہاں تک ہو سکے ضبط تولید کا کوئی اور طریقہ استعمال کرنا بہتر ہے:

○ آدھے سر کا درد (Migraine) جو عورتیں اصلی آدھے سر کے درد میں مبتلا ہوں انہیں مانع حمل گولی نہیں کھانی چاہیئے۔ لیکن عام سر درد جو اسپرین سے ٹھیک ہو جائے، گولی نہ کھانے کی معقول وجہ نہیں ہے۔

○ پاؤں کی سوجن مع پیشانی عفونت۔

○ دل کا مرض۔

○ ماہواری کے دوران خون کا بہت زیادہ ضائع ہو جانا۔

اگر آپ دیر، تپ، دق، ذیابیطس یا مرگی کی مریضہ ہوں تو مانع حمل گولیاں کھانے سے پہلے طبی مشورہ ضرور حاصل کر لینا چاہیئے۔ تاہم ان بیماریوں میں مبتلا بیشتر عورتیں بلا خوف و خطر مانع حمل گولیاں کھا سکتی ہیں۔

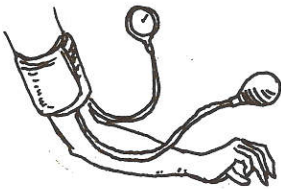
مانع حمل گولیاں کھاتے وقت احتیاط

۱۔ ہر مہینے اپنی چھاتیوں میں گلطیاں ۲۔ ہر چھ ماہ بعد اپنا فشار خون (بلڈ

یا سرطان کی ممکن نشانیوں کا لغو۔

پریشور چیک کروائیں۔

معائنہ کریں۔



۳۔ مندرجہ مسائل کا خوب خیال رکھیں:

○ شدید اور اکثر بار آنے والے آدھے سر کا درد۔

○ ایسے چکر، سر درد یا بے ہوشی جس کے نتیجے میں ویچٹنا، بولنا، اور چہرے یا جسم کے

جہاں ٹکائیں

کسی حصے کو ہلانا مشکل ہو جانا۔

○ منورم ٹانگ یا چوتڑیوں درد (خون کے پھچھڑے کا امکان ہے)

○ سینہ میں بار بار ہونے والا شدید درد۔

اگر ان میں سے کوئی مسئلہ بھی پیدا ہو جائے تو مائع حمل گولی کھانا چھوڑ دیں اور طبی مشورہ حاصل کریں کیونکہ یہ تکالیف حمل کو بھی خصوصاً خطرناک بنا دیتی ہیں۔

مائع حمل گولیوں کے متعلق سوالات و جوابات

<p>بعض لوگوں کا دعویٰ ہے کہ مائع حمل گولیاں سرطان کا باعث بنتی ہیں۔ کیا یہ سچ ہے؟</p> <p>نہیں اتنا ہم اگر چھاتی یا رحم کا سرطان پہلے ہی سے لاحق ہو تو گولی کھانے سے سرطان کی رسوائی مزید بڑھ جائے گی۔</p>	<p>؟</p>
<p>بالکل یا بعض اوقات اس کے حاملہ ہونے میں ایک یا دو مہینے دیر ہو جاتی ہے۔</p>	<p>؟</p> <p>اگر کوئی عورت گولی کھانا بند کر دے تو کیا وہ دوبارہ بچے پیدا کر سکتی ہے؟</p>
<p>نہیں! امکانات تو ان عورتوں جتنے ہی ہیں جنہوں نے یہ گولیاں نہ کھائی ہوں۔</p>	<p>؟</p> <p>کیا مائع حمل گولیاں کھانے والی عورتوں میں جڑواں یا ناقص بچے پیدا ہونے کے زیادہ امکانات ہیں؟</p>
<p>بیشتر عورتوں پر اس کا کچھ اثر نہیں ہوتا۔ لیکن بعض مائیں جب گولیاں کھانا شروع کر دیتی ہیں تو وہ کم دودھ پیدا کرتی ہیں یا بالکل ہی پیدا نہیں کرتیں۔ اسی وجہ سے جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلا رہی</p>	<p>کیا یہ سچ ہے کہ اگر عورت مائع حمل گولیاں کھانا شروع کر دے تو اس کی چھاتیاں سوکھ جائیں گی یعنی دودھ پیدا کرنے کے ناقابل ہو جائیں گی؟</p>

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوں۔ ان کے لیے بہتر ہے کہ پہلے چھ ماہ تک ضبط
تولید کا کوئی اور طریقہ استعمال کریں، اور پھر دوبارہ
گوبیاں کھانا شروع کریں۔



ضبط تولید کے دوسرے طریقے

کانڈم یعنی غبارہ Condom



کانڈم یعنی غبارہ دراصل ربر کی ایک تھیلی سی ہوتی ہے
جو مرد جماع کرتے وقت اپنے ذکر (آلت تناسل) پر چڑھا لیتا
ہے۔ انسداد حمل میں یہ عمل کارگر ثابت ہوتا ہے۔ یہ جنسی
امراض کے پھیلنے کی روک تھام میں بھی مفید ہے مگر یہ کامل طریقہ نہیں ہے۔
کانڈم یعنی غبارے دوا فروشوں کی دکانوں سے خریدے جاسکتے ہیں۔ ایسے
بعض غبارے دوسروں کی نسبت سستے ہوتے ہیں۔ پیسے بچانے کی خاطر غبارے کو
صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو کر کسی بار استعمال کیا جاسکتا ہے۔ استعمال کرنے سے
پہلے اسے پانی سے بھر لیں تاکہ اس میں سوراخ نہ ہونے کا یقین ہو جائے۔

ڈایا فریم (Diaphragm)



یہ نرم ربر کا بنا ہوا ایک انحصار بیارہ سا ہوتا ہے مباحثت
(جنسی ملاپ) کرتے وقت عورت اسے اپنی اندام نہانی
میں رکھ لیتی ہے۔ مباحثت کے بعد کم از کم چھ گھنٹے تک
اسے اندر ہی رہنا چاہیے۔ یہ کافی حد تک یقینی طریقہ ہے خصوصاً جب اسے کسی
مانع حمل کریم یا مرہم کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ ڈایا فریم فٹ کرنے میں کسی کارکن
صحت یا دانی سے مدد حاصل کرنی چاہیے۔ کیونکہ مختلف عورتوں کو مختلف سائزوں کی
ضرورت ہوتی ہے۔ ڈایا فریم کو سوراخ سے محفوظ رکھیں اور ہر سال ایک نیا خرید
لیں۔ یہ منگل نہیں ہوتے۔

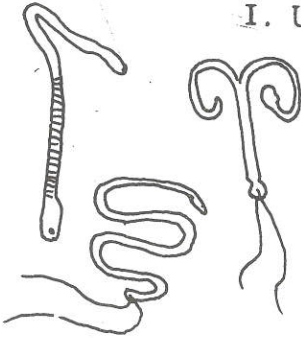
جہاں ڈاکٹر نہیں

مانع حمل جھاگ



یہ جھاگ ٹیوب یا ڈبے میں دستیاب ہے۔ ایک سرخ نا چیز کی مدد سے عورت یہ جھاگ اپنی اندام نہانی میں لگاتی ہے۔ اسے مباشرت کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے سے زیادہ عرصہ تک نہیں لگائے رکھنا چاہیے اور بعد میں کم از کم چھ گھنٹے تک اسے اوپر لگا رہنے دیں۔ ہر بار مباشرت کرنے سے پہلے یہ جھاگ لگایا جانا چاہیے چاہے ایک ہی آت میں یہ کئی بار لگانا پڑے۔ اگر صحیح طور پر استعمال کیا جائے تو یہ کافی حد تک یقینی مگر یہ نشان کن طریقہ ہے۔

فرج میں ڈالنے والی تار نما چیز (آئی۔ یو۔ ڈی) Intrauterine Device



یہ پلاسٹک (یا بعض اوقات دھات) کا بنا ہوتا ہے اور کوئی خاص تربیت یافتہ کارکن صحت یا دائمی رحم کے اندر ڈالتی ہے۔ یہ چیز رحم کے اندر ہونے سے حمل نہیں ٹھہرتا۔ بعض اوقات یہ آلہ رحم سے باہر گر پڑتا (نکل آتا) ہے۔ دیگر میں یہ درد، تکلیف اور بعض اوقات تشویشناک مسائل کا موجب بنتا ہے۔ لیکن بعض عورتوں کو ان سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ ایسی عورتوں کے لیے آئی۔ یو۔ ڈی۔ سادہ ترین اور سب سے سستا طریقہ ہے۔

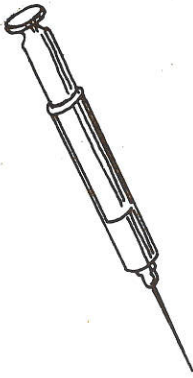
چھوڑ دینا یا باہر کھینچ لینا

Coitus Interruptus Pulling out

یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں منی آنے سے پہلے ہی مرد عورت کے اندر سے اپنا ذکر باہر کھینچ لیتا ہے۔ یہ طریقہ کم از کم کوئی بھی طریقہ استعمال کرنے سے تو بہتر ہے لیکن یہ میاں بیوی کی مباشرت میں محض ہے جس کی وجہ سے یہ بہت ہی غیر کارگر ثابت نہیں ہوتا کیونکہ کچھ منی (نطفہ) وقت سے پہلے ہی نکل جاتی ہے جس سے حمل ٹھہر سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مستقل طور پر پچے بند کرنے کے طریقے



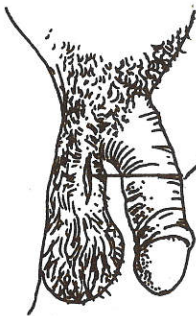
حمل کی روک تھام کے خاص ٹیکے بھی ہیں۔ ڈیپو پروڈیو (Depo - Provera) ان میں سے ایک ہے۔ یہ ٹیکہ عام طور پر تقریباً ہر تین مہینے کے بعد لگایا جاتا ہے۔ بعض اوقات ان ٹیکوں کو لگوانے کے بعد غزریں پھر کبھی حاملہ نہیں ہو سکتیں۔ لہذا عام طور پر یہ طریقہ ان عورتوں کو استعمال کرنا چاہیے جو پھر کبھی اور بچوں کی خواہش اور امید نہ رکھیں۔ منفی اثرات اور احتیاطیں وہی ہیں جو مانع حمل گولیوں کی ہیں۔

جن عورتوں کو بیکالیفین ہو کہ وہ پھر کبھی حاملہ نہیں ہونا چاہتیں، خصوصاً جن کو گولیاں کھانا یا درکھنے میں دقت ہو یا دیگر وجوہات کی بنا پر گولیاں کھانا مشکل ہو، ان کے لیے ٹیکے کارآمد ہیں۔

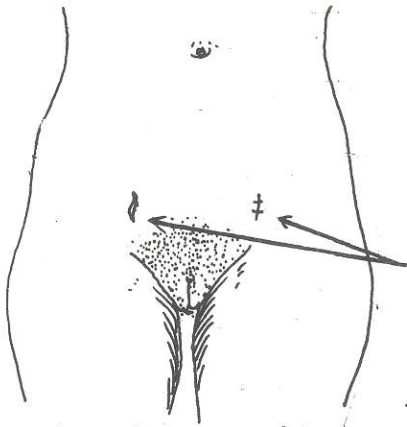
بالنچ اور نامرد بنانا (Sterlization)

جو اور پچے پیدا کرنے کے خواہشمند نہ ہوں ان عورتوں اور مردوں، دونوں کے لیے کافی محفوظ اور سادہ اپریشن ہیں۔ بہت سے ملکوں میں یہ اپریشن مفت کیے جاتے ہیں۔ مرکز صحت سے دریافت کریں۔

○ آدمیوں کے اپریشن کو وایسکٹومی (Vasectomy) کہتے ہیں۔ یہ معمولی سا اپریشن ڈاکٹر کے دفتر یا مرکز صحت میں ہی کیا جاسکتا ہے۔ یہاں پر چھوٹے چھوٹے چیر لگائے جاتے ہیں تاکہ آدمی کے خیموں سے آنے والی نالیوں کو کاٹ کر باندھ دیا جائے۔



اس اپریشن سے آدمی کی جماعتی صلاحیت اور لذت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ رقیق مادہ بدستور اسی طرح نکلتا ہے لیکن اس میں منی (نطفہ) نہیں ہوتی۔



○ عورتوں کے آپریشن کو ٹوبول لائی گیشن
Tubal Ligation کہتے ہیں۔ جس کا مطلب
تالیوں کو باندھنا ہے۔ اسے سادگی اور آسانی
سے عموماً عورت کو بہوشی کے بغیر ہی کیا جاسکتا
ہے۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ شکم کے پچھلے حصہ میں
چھوٹے چھوٹے چیر لگائے جائیں تاکہ بیضہ وائیلوں
سے آنے والی تالیوں کو کاٹ کر باندھا جاسکے۔

اس آپریشن کا عورت کی ماہواری یا جماعی صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اس کی بجائے
مباشرت کا عمل زیادہ خوشگوار اور پر لذت بن جاتا ہے کیونکہ اسے حمل ٹھہر جانے
کا خطر، خدشہ اور فکر نہیں رہتی۔

انسداد حمل کے گھریلو طریقے

ہر ملک میں حمل روکنے یا حمل میں مغل ہونے کے ”گھریلو طریقے“ ہوتے ہیں۔ بد قسمتی
سے ان میں سے بیشتر یا تو کارگر ثابت نہیں ہونے یا خطرناک ہوتے ہیں۔ مثال کے
طور پر کچھ عورتیں سوچتی ہیں کہ مباشرت کرنے کے بعد اندام سہانی (قرج) کو اچھی طرح
سے دھونا یا پیشاب کرنا حمل کی روک تھام کرتا ہے۔ لیکن یہ درست نہیں ہے۔

اسفنج کا طریقہ Sponge

یہ بھی ایک گھریلو طریقہ ہے جو خطرناک نہیں اور بعض اوقات کارگر ثابت بھی
ہوتا ہے۔ اس کی کامیابی کی کوئی ضمانت نہیں، مگر جب کوئی اور طریقہ میسر نہ ہو تو اسے
استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے آپ کو ایک اسفنج اور سرکے، بیجوں یا نمک کی
ضرورت پڑے گی۔ سمندری اسفنج یا مصنوعی اسفنج بھی کام دے
جائے گا۔ اگر آپ کے پاس اسفنج نہ ہو تو روئی یا کوئی نرم ٹیڑھا
استعمال کریں۔

○ حل کرتے ہیں۔

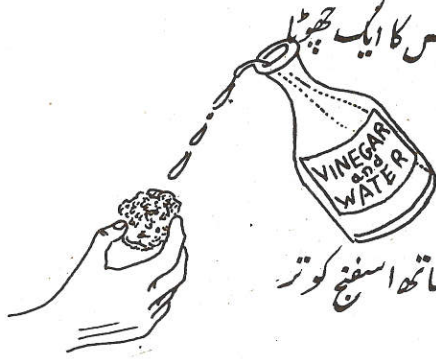


پانی کے ایک پیالے میں ۲ چمچ سرکہ

یا

پانی کے ایک پیالے میں لیموں کے رس کا ایک چمچ

چمچ -



یا

چار چمچ پانی میں ۱ چمچ نمک

○ ان محلولوں میں سے کسی ایک کے ساتھ اسفنج کو تر

کر لیں

○ مباشرت کرنے سے پہلے اس گیلے اسفنج کو اندام نہانی

کے اندر رکھ دیں۔ اسے مباشرت کرنے سے ایک

گھنٹہ پہلے بھی رکھا جاسکتا ہے۔

○ مباشرت کرنے کے بعد اسفنج کو کم از کم چھ گھنٹے تک

اندر ہی رہنے دیں۔ پھر اسے باہر نکال لیں۔ اگر اسے

باہر نکالنے میں دقت ہو تو اگلی دفعہ اس کے ساتھ فیتنہ یا دھاگہ باندھ لیں تاکہ

آپ اسے کھینچ سکیں۔

یہ محلول پہلے ہی سے تیار کر کے ایک بوتل میں رکھا جاسکتا ہے۔

اپنا دودھ پلانا

جب ماں اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہو تو اس کے حاملہ ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں خصوصاً جب کہ اس کا اپنا دودھ ہی شیر خوار کی واحد غذا ہو۔ چار سے چھ ماہ بعد جب بچہ کو دودھ کے ساتھ اور غذائیں بھی دی جارہی ہوں تو ماں کے حاملہ ہونے کے امکانات مزید بڑھ جاتے ہیں۔ حمل سے بچنے کے لیے جب بچہ پانچ ماہ سے چار ماہ کا ہو جائے تو ماں کو ضبط تولید کا کوئی طریقہ استعمال کرنا شروع کر دینا چاہیے۔ جتنی جلدی وہ شروع کر دے اتنا ہی بہتر علاج ہو گا (بچہ کی عمر چھ مہینے ہونے سے پہلے مانع حمل گوبیوں کے علاوہ کوئی اور طریقہ بہتر رہے گا کیونکہ بعض عورتوں میں

جہاں ڈاکٹر نہیں

حمل ٹھہر سکتا ہے۔ لہذا جب لیس دار مادہ پھسلنا ہو یا آپ کی انگلیوں میں تھار سا بنا دے تو جماع نہ کریں۔

لیس دار مادہ عموماً آپ کی ماہواری کے درمیان چند دن پھسلنا ہو جائے گا۔ یہ وہی دن ہیں جن میں آپ باقاعدگی والا طریقہ استعمال کرتے ہوئے مباشرت سے گریز کرتے ہیں۔ مزید کامیابی کی غرض سے لیس دار مادہ کا طریقہ اور باقاعدگی کا طریقہ دونوں اکٹھے استعمال کریں۔ مزید یقین دہانی اور کامیابی کے لیے نیچے والا طریقہ بھی پڑھیں۔

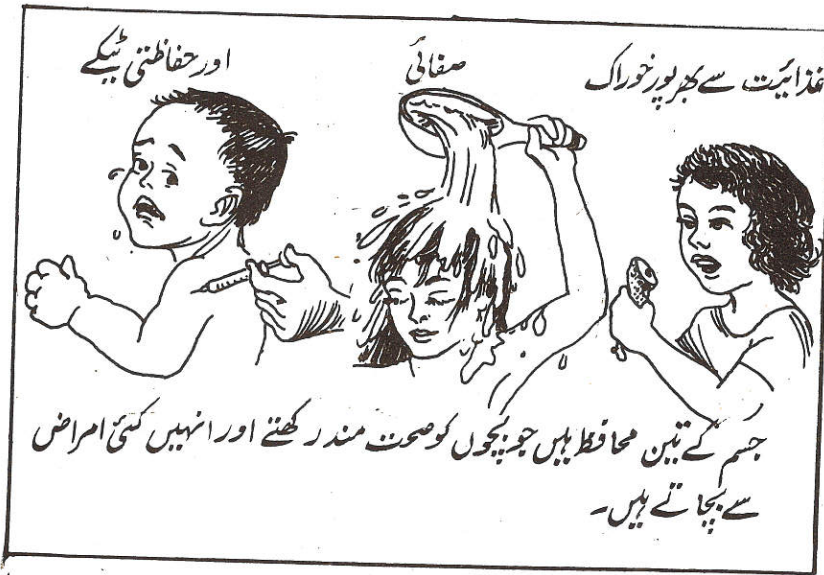
اجتماعی طریقہ

اگر آپ انسداد حمل کے طریقوں کو مزید کامیاب اور قابل اعتماد بنانا چاہیں تو بیک وقت دو طریقے استعمال کرنا اکثر مفید ہوتا ہے۔ باقاعدگی کا طریقہ یا لیس دار مادہ کا طریقہ، کانڈم (خبرے)، ڈائیا فرایم، جھاگ یا اسفنج کے طریقہ کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا ان میں سے کسی واحد طریقہ کی نسبت زیادہ یقین ہے۔ اس طرح اگر خاوند خبرے (کانڈم) اور بیوی ڈائیا فرایم یا جھاگ استعمال کرے تو حمل ٹھہرنے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

گھر کے افراد کی کثرت (تعداد) میں نہیں بلکہ کافی اور اچھی غذا میں طاقت ہے۔ ”بچے کم خوشحال گھرانہ“ والی بات واقعی درست ہے۔
خاندانی منصوبہ بندی۔ بیشک بڑی ہے عقل مندی!

بچوں کی صحت اور بیماریاں

بچوں کی صحت کی نگہداشت کے لیے کیا جانا چاہیئے؟



گیارہویں اور بارہویں باب میں غذائیت سے بھرپور خوراک، صفائی، اور حفاظتی ٹیکوں کے متعلق ہدایات دی گئی ہیں۔ والدین کو چاہیئے کہ یہ ابواب اچھی طرح پڑھ کر ان سے اپنے بچوں کی دیکھ بچال کرنے اور انہیں سکھانے کے لیے مدد حاصل کریں۔ یہاں پر خاص خاص جہاں ڈاکٹر نہیں

لکڑاز Tetanus ما اور بچوں کے قایح (Polio) کی حفاظتی دوا ہر ماہ تین مہینوں تک دی جانی چاہیے اور پھر ایک سال بعد دوبارہ۔
ماؤں کو حمل کے دوران کڑا حفاظتی ٹیکہ لگوانے سے نو مولود میں لکڑاز کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ (دیکھیں ایسوساں باب)

اپنے بچوں کو تمام حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

بچوں کی نشوونما اور صحت کی راہ

صحت مند بچہ مسلسل نشوونما پاتا ہے۔ اگر وہ غذائیت سے بھرپور کافی خوراک کھاتے اور کسی تشویشناک مرض میں مبتلا نہ ہو تو اس کے وزن میں ہر مہینے اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

اچھی طرح نشوونما پانے والا بچہ صحتمند ہے۔



جس بچے کے وزن میں دوسرے بچوں کی نسبت کم اضافہ ہو، اضافہ ہونا بند ہو جائے یا وزن کم ہونا شروع ہو جائے وہ صحت مند نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اسے صحیح قسم کی خوراک کافی مقدار میں نہ مل رہی ہو یا وہ کسی تشویشناک مرض میں مبتلا ہو یا دونوں وجوہات ہی ہوں۔ بچے کی صحت و تندرستی اور کافی مقدار میں غذائیت سے بھرپور خوراک ملنے کا اندازہ کرنے کے لیے ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ اسے ہر ماہ تول کر دیکھا جائے کہ آیا اس کا وزن معمول کے مطابق بڑھ رہا ہے کہ نہیں۔

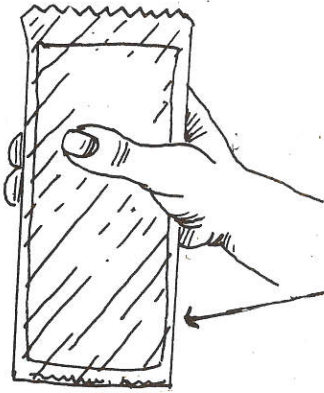
اگر صحت کی راہ کے چارٹ پر بچے کے وزن کا ماہانہ اندازہ کیا جائے تو بچے کی نشوونما کا اندازہ ایک ہی نظر میں آسانی سے لگایا جاسکتا ہے۔

اگلے صفحہ پر صحت کی راہ کا ایک مثالی چارٹ ہے۔ اس چارٹ کو کاٹ کر دوبارہ بنایا جاسکتا ہے۔ اس طرح کے بڑے اور تیار شدہ چارٹ وزارت صحت سے دستیاب

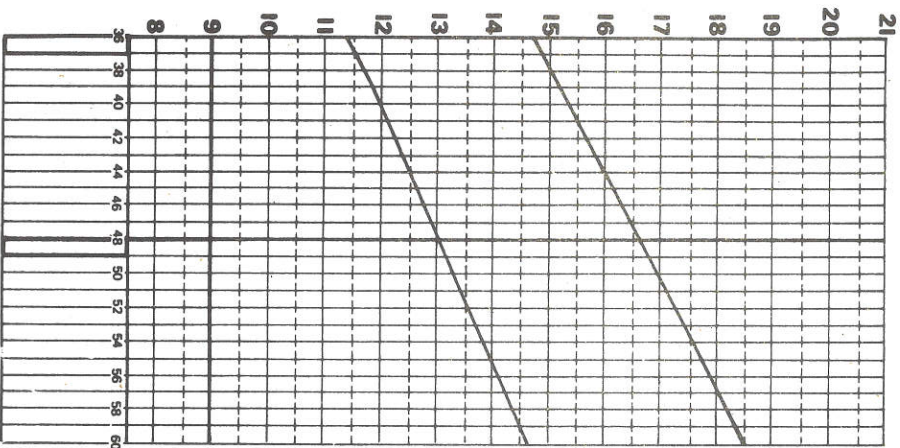
ہیں۔

بہت سے ممالک میں صحت کے محکمے اسی طرح کے چارٹ علاقائی زبانوں میں بھی تیار کرتے ہیں۔

پانچ سے کم عمر کے ہر بچہ کے لیے ”صحت کی راہ“ کا ایک چارٹ بنایا جانا چاہیے۔ اگر کوئی مرکز صحت یا ”پانچ سال سے کم عمر بچوں کا ہسپتال“ قریب ہو تو ماں کو ہر مہینے اپنے بچوں کو ان کے چارٹوں سمیت وزن کروانے اور طبی معائنے کے لیے وہاں لے جانا چاہیے۔ کارکن صحت چارٹ اور اس کے استعمال کی وضاحت بیان کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔



”صحت کی راہ“ کے چارٹوں کو محفوظ رکھنے کے لیے انہیں پلاسٹک کے ایک لفافے میں اس طرح رکھیں۔



چار سے پانچ سال کی عمر
بچن سے چار سال کی عمر

صحت کی راہ کا پتہ

بیچو کا نمبر	علیک کا نام
بیچو کا نام	بیچو کا لڑکی
ماں کا نام	اندراج نمبر
باب کا نام	اندراج نمبر
پہلے معاشرتی گارڈینج	بچوں - سید الشہ
خاندان کہاں رہتا ہے (پتہ)	صفت وزن

خلافتِ نبیہ دینی مصلحتی بلکہ اہلِ سیاحتی
جی سی جی مدافعتی بلکہ اہلِ سیاحتی کے لئے تاریخ

تجربہ کیا کہ اس نے کیا سوچا
 اس کا کیا نتیجہ نکلا
 اس کا کیا فیصلہ ہوا
 اس کا کیا عمل ہوا

پہلا ٹیکہ لگوانے کی تاریخ
دوسرا ٹیکہ لگوانے کی تاریخ
تیسرا ٹیکہ لگوانے کی تاریخ

۱۔ یہاں ٹیکہ لگانا اور متعلق کا مددگار ٹیکہ لگانی چاہی۔

مفسرہ کا مدافعتی ٹیکہ
ٹیکہ لگوانے کی تاریخ

زیر مدافعتی ہے

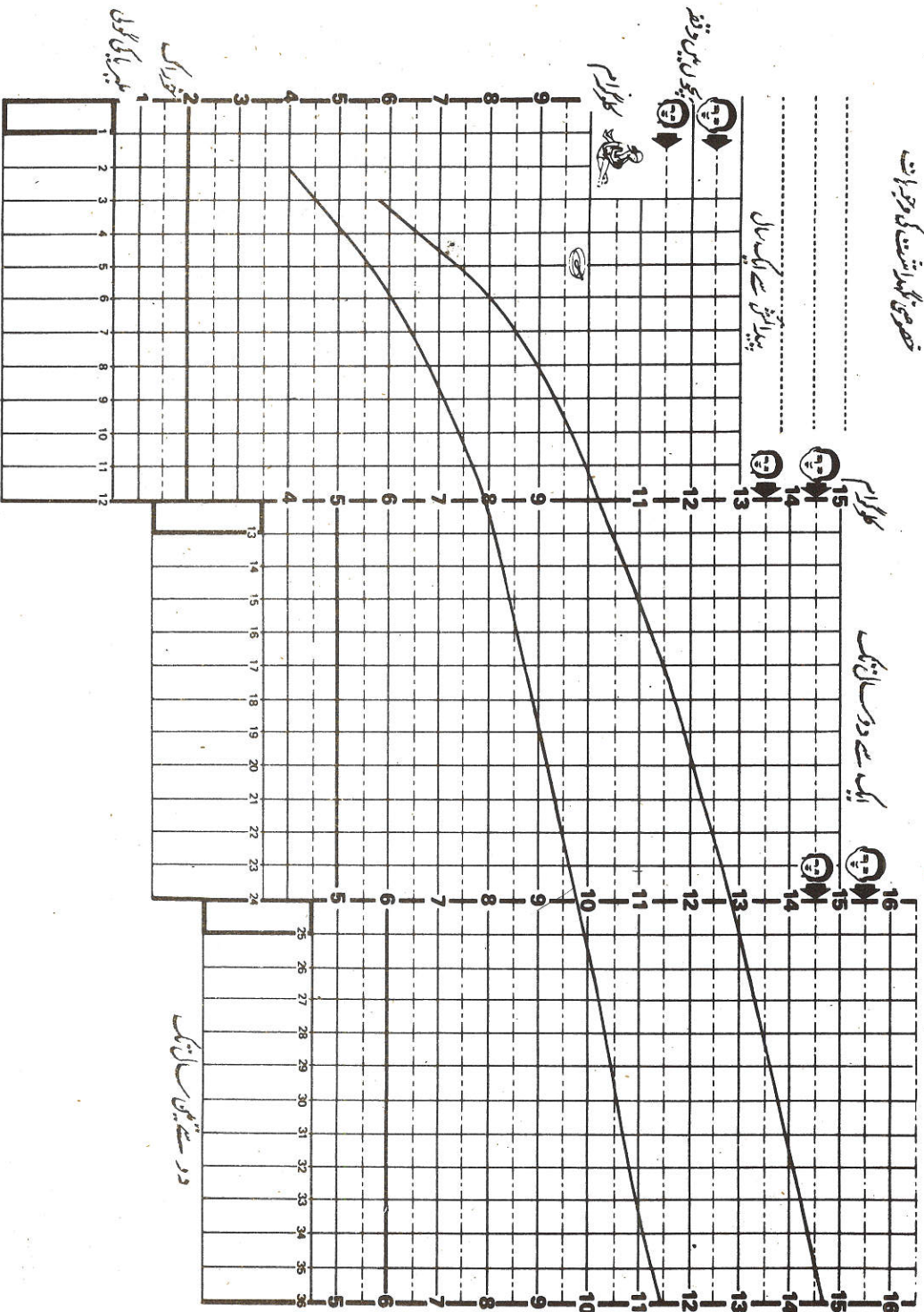
جہاں ٹو اکڑ نہیں

خصوصی نگہداشت کی وجوہات

پیدائش سے ایک سال

کلوزنگ

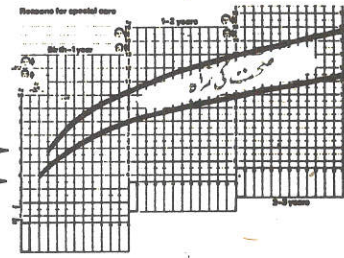
بچوں میں وزن



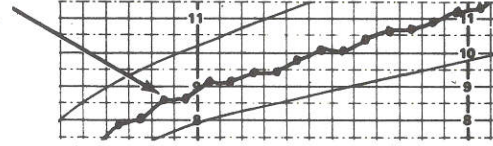
جہاں ڈاکٹر نہیں

صحت کی راہ "چارٹ پڑھنے کا طریقہ"

دو لمبی اور مڑی ہوئی لکیریں "صحت کی راہ"
کو ظاہر کرتی ہیں۔ جن پر وزن کو سفر کرنا چاہیے۔



نقطوں کی لکیر ماہ بہ ماہ اور سال بہ سال بچے کے وزن
کی نشاندہی کرتی ہے۔



بیشتر صحت مند بچوں کے نقطوں کی لکیر ان دو لمبی اور مڑی ہوئی لکیروں کے درمیان پڑتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان دو لکیروں کے
درمیان حصہ کو "صحت کی راہ" کہا جاتا ہے۔ اگر براہ کے بعد نقطوں کی لکیر لگاتار اسی سمت میں بڑھتی چلتے جس میں لمبی مڑی
ہوئی لکیریں جاتی ہیں، تو یہ بھی بچے کے صحت مند ہونے کی ایک نشانی ہے۔
جس صحت مند بچہ کو کافی غذائیت، کچر پور خوراک ملتی ہو وہ کم و بیش یہاں چارٹ پر ظاہر کیے ہوئے افقات کے مطابق بیٹھنا
چلنا اور ہونا شروع کر دیتا ہے۔

نور بخور دوسرے قدم چلتا ہے

صحت مند لڑکے اور لڑکیاں غذا
کھانے والے بچے کا مثالی چارٹ

نور بخور بیٹھنا ہے



بچہ ہے، اگلے ماہ



بارہ سے سولہ ماہ

ایک ایک نقطہ بڑھتا ہے

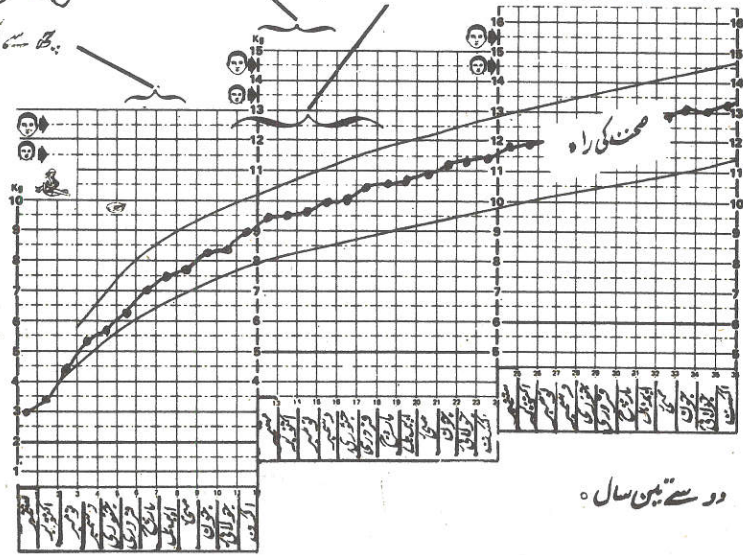


گیارہ سے ۱۸ ماہ

چھوٹے چھوٹے جملے بولتا ہے



"پیسل سال"



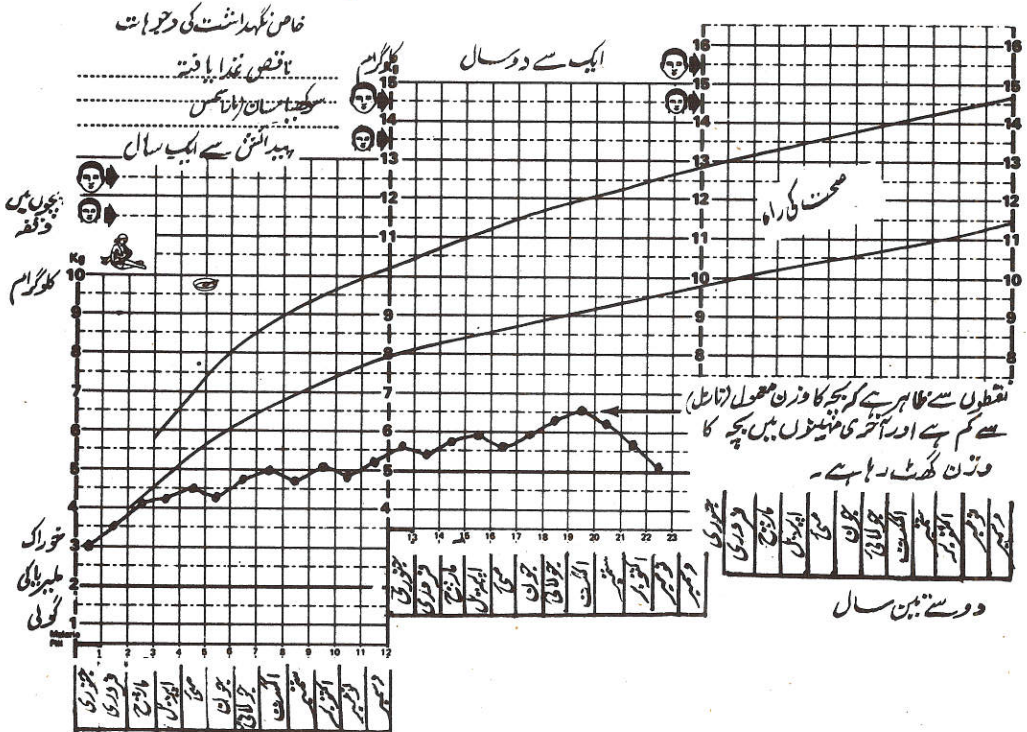
اچھی غذا کھانے والے
صحت مند بچہ کا وزن آہستہ
آہستہ مگر مسلسل بڑھتا
ہے۔ بالعموم وزن کے
نقطے ان دو لکیروں کے
اندر ہی ہوتے ہیں جن سے
"صحت کی راہ" بنتی ہے۔

دو سے تین سال

بیمار اور ناقص غذا کھانے والے بچہ کا چارٹ مندرجہ ذیل چارٹ کی طرح ہو سکتا ہے۔ مگر کہیں کہیں نقطوں کی لکیر (یعنی اس کا وزن) صحت کی راہ سے نیچے ہے۔ اس کے علاوہ نقطوں کی لکیر بھی بے ربط ہے جو زیادہ بڑھتی بھی نہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچہ کی حالت بدتر ہو رہی ہے۔



کم وزن یا سست تغذیہ کے شکار
بچہ کا مثالی چارٹ



ادھر کی طرح کے چارٹ والا بچہ قابل نشوونما طور پر ناقص غذا یافتہ ہے۔ شاید اسے غذائیت سے بھرپور خوراک ملانی نہیں دی گئی یا اسے تپ دق یا ملیریا جیسی کوئی پرانی بیماری ہے۔ یا وہ دونوں کالیفیت میں مبتلا ہے جب تک اس کا چارٹ یہ دکھائے کہ اس کا وزن بڑھ رہا ہے اور وہ پھر صحت کی طرف آ رہا ہے اسے سب سے زیادہ غذائیت بخش خوراک دی جانی چاہیے اور اگر ممکن ہو تو اسے بار بار کارکن صحت کے پاس لے جایا جانا چاہیے۔

بچہ کی ترقی ظاہر کرنے والا "صحت کی راہ" کا مثالی چارٹ

یہ بچہ صحت مند تھا اور زندگی کے پہلے چھ ماہ میں اس کا وزن اچھی طرح بڑھتا رہا۔ کیونکہ اس کی ماں اسے اپنا دودھ پلاتی تھی۔

ماں کا دودھ



وزن اچھی طرح بڑھتا رہا

چھ ماہ کے بعد اس کی ماہ دہاڑہ حاملہ ہو گئی اس لیے اس نے اسے اپنا دودھ پلانا بند کر دیا۔ اب اسے صرف مکی اور چاول کھلاتے جانے لگے جس کی وجہ سے اس کا وزن بڑھنا بند ہو گیا۔

ناقص غذا



وزن اب بھی طرح سے نہیں بڑھتا رہا

دس ماہ کی عمر میں اسے پرانے اسمہال لگ گئے اس کا وزن کم ہونا شروع ہو گیا وہ دبلا پتلا اور بیمار (مکڑور) ہو گیا۔

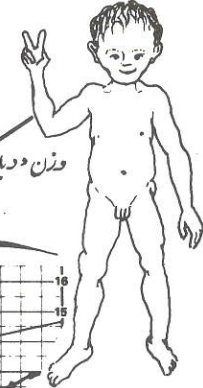
اسہال



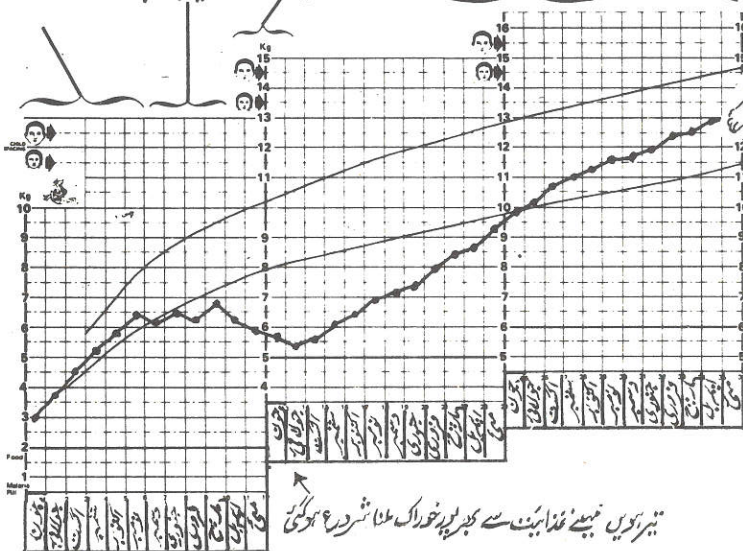
وزن کم ہو گیا

جب بچہ تیرہ ماہ کا ہوا تو اسے اس کی ماں نے یہ بیکھ لیا کہ بچہ کو غذائیت سے کچھ بڑھو رک دینا کتنا ضروری ہے۔ لہذا اس کا وزن پھر بڑھنے لگا۔ دو سال کی عمر تک دوبارہ "صحت کی راہ" پر آ گیا۔

اچھی غذا



وزن دوبارہ بیکھ ہو گیا



تیرہویں مہینے غذائیت سے کچھ بڑھو رک ملا شروع ہو گئی

دس ماہ کی عمر میں اسمہال لگ گئے
چھ مہینے ماں کا دودھ چھوڑ گیا

”صحت کی راہ“ کے چارٹ بڑے ضروری ہیں۔ ان سے ماؤں کو پتہ چلتا ہے کہ کب ان کے بچوں کو غذائیت سے بھرپور خوراک اور خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی مدد سے کارکنان صحت بچے اور اس کے خاندان کی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ ان سے ماں کو بھی اپنی بہتر کارکردگی کا پتہ چلتا ہے۔

دیگر ابواب میں مذکور بچوں کے مسائل کی نظر ثانی۔

اس کتاب کے دیگر ابواب میں مذکور بہت سے امراض بچوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہاں پر عام مسائل اور امراض کی مختصر سی نظر ثانی کی جا رہی ہے۔ ہر مسئلہ اور مرض کی مفصل معلومات حاصل کرنے کے لیے مذکورہ ابواب دیکھیں۔
نومولود بچوں کی خاص دیکھ بھال، نگہداشت اور مسائل کے لیے امیسواں باب پڑھیں۔

یاد رکھیں:

بچوں کے امراض مہنت جلد نشوونما کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ جو مرض کسی بالغ شخص کو شدید نقصان پہنچانے یا مارنے کے لیے کئی دن یا ہفتے لگا رہتا ہے، وہی مرض بچے کے لیے چند گھنٹوں کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ لہذا امراض کی ابتدائی نشانیوں کو پہچاننا اور متعلقہ مرض کا فوراً علاج کرنا بہت ضروری ہے۔

ناقص غذا یافتہ بچے

کئی بچے ناکافی خوراک ملنے کی وجہ سے ناقص غذا یافتہ ہو جاتے ہیں۔ تاہم بعض بچے اس لیے ناقص غذا یافتہ ہوتے ہیں کیونکہ وہ چاول، مکئی، کیلے وغیرہ جیسی نشاستہ دار خوراکیں تو بہت کھاتے ہیں مگر دودھ، انڈے، گوشت، لوبیہ، دالیں، پھل اور سبزیات جیسی نرساز اور حفاظتی خوراکیں کافی نہیں کھاتے۔
بچوں کی خوراک سے متعلق مزید تفصیلات کے لیے گیارہواں باب پڑھیں۔

یہ دونوں بچے ناقص غذا یافتہ ہیں

تشویشناک حالت



- افسردہ
- کم وزن
- (سوجن کے سبب وقتی طور پر وزن بڑھ بھی سکتا ہے)
- کالے دجے
- انرٹی (چھلتی) جلد
- کھلے زخم
- سو جے ہوئے پاؤں

معمولی حالت



- چھوٹا
- کم وزن
- بڑا شکم (پیٹ)
- نیلے بازو
- پتلی ٹانگیں

ناقص غذا بیت کے سبب بچے کئی مختلف مسائل میں مبتلا ہو سکتے ہیں! مثلاً

ناقص غذا بیت کی تشویشناک حالت میں

- وزن میں بہت کم اضافہ یا بالکل اضافہ نہ ہونا
- پاؤں کی سوجن
- (بعض اوقات چہرہ بھی سوج جاتا ہے)
- سیاہ دانہ "رگڑیں" یا کھلے ناسور جن پر سے جلد اترے (یا پھل جائے)
- بالوں کا کم ہو جانا یا جھڑنا
- ہنسنے، کھیلنے کو جی نہ چاہنا
- منہ کے اندر ناسور
- ذہنی پسماندگی
- اندھا بین

ناقص غذا بیت کی معمولی حالت میں

- نشوونما میں سستی
- شکم کی سوجن
- دبلا جسم
- بھوک نہ لگنا
- کمزوری
- زردی (خون کی کمی)
- مٹی کھانے کی خواہش (اینیمیا یعنی خون کی کمی)
- باچھوں کے ناسور
- زکام اور دیگر عفونتوں کا بار بار لگنا

○ شبکوری ○ آنکھوں کی بے آبی (خشکی)
 ”نزاد خشک“ سو تغذیہ (ناقص غذائیت) کا موازنہ، وجوہات اور روک تھام باہریں باب
 میں مذکور ہیں۔
 ناقص غذائیت کی نشانیوں میں عموماً کسی شدید مرض مثلاً اسہال یا خسرہ وغیرہ کے بعد دیکھی
 جاتی ہیں۔ بیماری میں مبتلا اور بیماری کے بعد رو بصحت ہوتے بچے کو تندرست بچے کی نسبت
 غذائیت سے بھرپور زیادہ خوراک دی جانی چاہیئے۔

ناقص غذائیت (سو تغذیہ) کی روک تھام اور علاج کے لیے اپنے بچوں کو کافی مقدار
 میں تین سارا اور حفاظتی خوراکیں (مثلاً دودھ، انڈے، گوشت، مچھلی، لوبیہ، دالیں،
 پھل اور سبز یا پتہ پھل دیں۔

اسہال اور پچیس



(مزید تفصیلات کے لیے تیرا ہواں باب دیکھیں)
 اسہال میں مبتلا بچوں کو سب سے بڑا خطرہ ناپیدگی کا ہوتا ہے
 خصوصاً جب ساتھ فے بھی آرہی ہو۔ جسم کا بیشتر پانی ضائع ہو رہا ہوتا
 ہے لہذا انہیں جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب پلائیے۔
 (تیرا ہواں باب دیکھیں)۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پے ہو تو اسے ماں کے دودھ کے ساتھ
 سب سے پہلے جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب بھی پلائیے۔
 اسہال میں مبتلا بچوں کو دوسرا بڑا خطرہ ناقص غذائیت کا ہے۔ جتنی جلدی بچہ کھانا
 کھانے کے قابل ہو جائے اسے مقوی غذا کھلائیے۔



بخار

(دیکھیں دسواں باب)
 بخار فے بچوں میں باسانی دورے یا دماغی نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ بخار کو فوری طور پر
 جہاں ڈاکٹر نہیں

کرم اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیڑے

اگر گھر میں کسی ایک بچہ کے پیٹ میں کرم ہوں تو سارے کنبہ کا علاج کر دیا جانا چاہیے۔
کرموں سے ملنے والی عفونتوں کی روک تھام کرنے کے لیے بچوں کو،

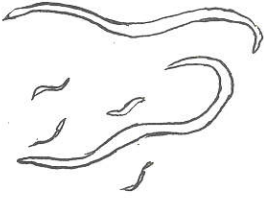
● صفائی کے بنیادی اصولات پر عمل کرنا چاہیے۔

● پاخانہ (ٹٹی خانہ) استعمال کرنا چاہیے۔

● تنگے پاؤں پہر گز نہیں پھرنا چاہیے۔

● کچا یا نیم پکا ہوا گوشت پہر گز نہیں کھانا چاہیے۔

● صرف ابلا ہوا اور صاف پانی پینا چاہیے۔



جلدی مسائل

(پندرہواں باب دیکھیں)

بچوں کے عام ترین جلدی مسائل مندرجہ ذیل ہیں:

● خارش

● عفونت زدہ ناسور اور ایچی ٹائیکو (Impetigo)

● داؤ اور دیگر فنگس عفونتی۔

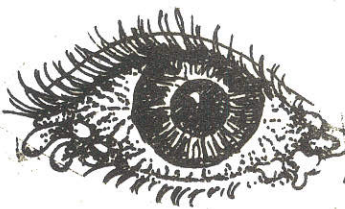
جلدی مسائل کی روک تھام کے لیے صفائی کے بنیادی اصولات پر عمل کریں:

● بچوں کو اکثر نہلاتیں۔ نیز انہیں جوڑوں سے پاک رکھیں۔

● کھٹل، جوڑوں اور خارش پر قابو پائیں۔

● جن بچوں کو خارش، داؤ، جوڑیں اور عفونت زدہ ناسور ہوں انہیں دوسرے تندرست

بچوں کے ساتھ کھیلنے یا سونے نہ دیں۔ ان کا فوراً علاج کروائیں۔



لال آنکھ (اشوب چشم)

روزانہ چار بار آنکھ کے پچھوٹوں کے اندر آنکھوں کی

کوئی جراثیم کش دوا ڈالیں۔ لال آنکھ والے بچے کو دوسرے

بچوں سے جدا کر دیں۔

بچوں کو ساتھ کھینچنے اور سونے نہ دیں۔ اگر بچہ کی آنکھ چند دنوں میں ٹھیک نہ ہو تو کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔



نزله اور زکام

زکام، ناک بہنا، معمولی بخار، کھانسی، گلے کی خرابی، اور بعض اوقات اسہال بھی، بچوں کے عام مسائل ہیں شامل ہیں۔ تاہم یہ تشویشناک نہیں۔

ان کا علاج اسپیرین یا ایسیٹامینوفین (Acetaminophen) اور وافر مقدار میں مائع پینے سے کریں۔ جو بچے بستری میں رہنا چاہیں انہیں آرام سے لیٹے رہنے دیں۔ اچھی خوراک اور کافی پھل بچوں کے زکام کی روک تھام اور علاج میں مدد ثابت ہوتے ہیں۔ پنسیلین، ٹیسٹراسائیکلین، اور دیگر جراثیم کش ادویہ زکام یا نزله کے علاج کے لیے بے فائدہ ہیں۔ زکام کے لیے کسی ٹیکے کی ضرورت نہیں۔

اگر زکام میں مبتلا بچہ تیز بخار میں مبتلا ہو جائے اور اس کے سانس اٹھنے اور نیند میں حلیاں یعنی وہ بہت بیمار ہو جائے تو یہ ٹوبیا کا شروع بھی ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں اچھے جراثیم کش ادویات دی جانی چاہیں۔ کانوں کی عفونت اور گلے کی خرابی کا بھی معائنہ کریں۔

بچوں کی صحت کے وہ مسائل جو دیگر ابواب میں بیان نہیں کیے گئے۔



کان درد اور کان کی عفونت

چھوٹے بچوں میں کان کی عفونت عام پائی جاتی ہیں۔ اکثر اوقات زکام یا ناک بند ہو جانے کے چند دن بعد عفونت شروع ہو جاتی ہے۔ بچہ کو بخار ہو جاتا ہے اور وہ اکثر روتا اور سر کے پہلو کو ٹکتا ہے۔ بعض

اوقات تو کان میں پیپ بھی نظر آتی ہے۔ چھوٹے بچوں کو بعض اوقات کان کی عفونت کے سبب اسہال لگ جاتے ہیں۔ لہذا اگر بچہ بخار اور اسہال میں مبتلا ہو تو اس کے کانوں کا معائنہ ضرور کریں یا کرائیں۔

علاج

- کان کی عفونت کا جلد علاج بہت ضروری ہے۔ اُسے پنسلین (Penicillin) یا سلفا ڈائی زین (Sulfadiazine) جیسی کوئی جراثیم کش دوا کھلائیں۔ تین برس سے کم عمر کے بچوں کے لیے ایپی سیلین (Ampicillin) بہتر کام کرتی ہے۔ درد کے لیے اسپرین یا ایسٹیلینوفین بھی دی جاسکتی ہے۔
- کان کی مساری پیپ کو روٹی کے ساتھ احتیاط سے صاف کریں۔ تاہم کان میں رومنی، پتوں یا کسی اور چیز کا ڈاٹ نہ لگائیں۔
- جن بچوں کے کان سے پیپ بہہ رہی ہو انہیں باقاعدہ نہانا چاہیے لیکن مچھلیک ہو جانے کے بعد انہیں کم از کم دو ہفتے تک نیرن یا غوطے نہیں لگانے چاہئیں۔

روک تھام

- نزلے اور زکام کے دوران اپنے بچوں کو ناک سنکنے کی بجائے ناک صاف کرنا سکھائیں۔
- ننھے بچوں کو بوتل سے دودھ نہ پلائیں۔ اگر بوتل سے دودھ پلانا ضروری ہو تو بچے کو پینٹ پر لیٹ کر دودھ نہ پینے دیں کیونکہ اس طرح دودھ ناک کے ذریعے اوپر جا کر کان کی عفونت کا سبب بن سکتا ہے۔
- اگر بچہ کی ناک مواد سے بند ہو جائے تو ٹیکین قطرے ناک کے ذریعے اوپر کھینچیں (ٹرکیٹین رینز) تیرہویں باب میں بیان کردہ طریقہ کے مطابق ناک میں سے سناٹ نکالیں۔

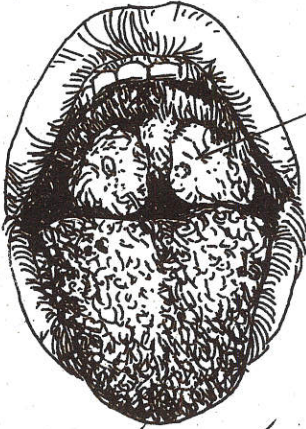
کان کی نالی کی عفونت

کان کے اندر جانے والی نالی یا سوراخ کی عفونت کا پتہ لگانے کے لیے کان کو نرمی سے کھینچیں۔ اگر اسی طرح کرنے سے درد ہو تو کان کی نالی عفونت زدہ ہے۔ روزانہ تین یا چار بار کان میں سرکہ ملے ہوئے پانی کے قطرے ڈالیں۔ ایک چمچ ابلے ہوئے پانی میں ایک چمچ سرکہ ملائیں۔

اگر بخار یا پیپ بھی ہو تو کوئی جراثیم کش دوا بھی استعمال کریں۔

گلے کی خرابی اور متورم لوزتان

یہ امراض عموماً زکام سے شروع ہوتے ہیں۔ بچہ کا حلق سرخ ہو جاتا ہے اور گلے وقت اسے سخت درد ہوتا ہے۔ لوزتان (Tonsils)



بڑے اور پُر درد ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات ان میں سے بیسب بھی رستی ہے (لوزتان دو لمفائی گلیڈاں ہیں جو حلق کے پیچھے دونوں اطراف میں ڈھلیوں کی مانند نظر آتی ہیں)۔ بخار نہ ہو تا تک پہنچ سکتا ہے۔

علاج

- خوب گرم نمکین پانی سے غرارے کریں (ایک گلاس پانی میں ایک چھوٹا چم نمک ڈالیں)
- درد کے لیے اسپرین یا ایسیٹامینوفین کی گولیاں کھائیں۔
- اگر درد اور بخار اچانک شروع ہوں یا تین دن سے زائد مدت تک رہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

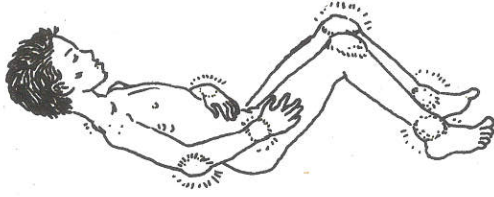
گلے کی خرابی اور گٹھیاوی بخار کا خطرہ

زکام اور نزلے کی وجہ سے پیدا ہونے والی گلے کی خرابی کے لیے جراثیم کش ادویات استعمال نہیں کرنی چاہئیں کیونکہ ان سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ غرارے کریں اور اسپرین کھائیں، یہی اس کا علاج ہے۔

تاہم گلے کی مخصوص خرابی 'سٹریپ تھروٹ' (Strep throat) کا علاج پینسلین سے کیا جانا چاہیئے۔ یہ مرض بچوں اور نوجوانوں میں سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ 'سٹریپ تھروٹ' عموماً اچانک گلے کی شدید خرابی اور بخار کے ساتھ، اور اکثر زکام اور کھانسی کی نشانیوں کے بغیر ہی شروع ہو جاتی ہے۔ منہ کا پچھلا حصہ اور لوزتان سرخ ہو جاتے ہیں۔ اور جیڑوں کے پیچھے کی لمفائی گلیڈاں سوج کر نرم ہو جاتی ہیں۔

دس دن تک پینسلین دیں۔ اگر پینسلین جلدی جائے اور دس دن تک جاری رکھی

جائے تو گٹھیاوی بخار کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ دیگر تندرست اس مرض میں مبتلا نہ کیجئے کو دوسرے تندرست بچوں سے الگ کھانا کھانا اور سونا چاہیے تاکہ انہیں اس مرض سے بچایا جاسکے۔



گٹھیاوی بخار

یہ بچوں اور نوجوانوں کا مرض ہے جو عموماً ”سٹرپ تھروپ“ کے ایک سے تین ہفتے بعد شروع ہوتا ہے۔

خاص نشانیوں عام طور پر مندرجہ ذیل میں سے تین یا چار موجود ہوتی ہیں :

- بخار
- جوڑوں کا درد، خصوصاً کلاہتوں اور ٹخنوں میں۔ مگر بعد ازاں گھٹنوں اور کونہیوں میں بھی درد ہونے لگتا ہے۔ جوڑ سوج کر اکثر اوقات گرم اور سرخ ہو جاتے ہیں۔
- جلد کے نیچے ٹیڑھی اور سرخ لکیریں یا گلیٹیاں۔
- زیادہ تشویشناک حالتوں میں، کمزوری، سانس پھولنا اور بعض اوقات دل کا دورہ شامل ہوتے ہیں۔

علاج

- اگر گٹھیاوی بخار کا شہ ہو تو کسی کارکن صحت سے پہلے۔ دل کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔
- کافی مقدار میں اسپرین کھائیں۔ بارہ برس کا بچہ روزانہ ۳۰۰ ملی گرام کی دو یا تین گولیاں دن میں چھ مرتبہ کھا سکتا ہے۔ پیٹ درد سے بچنے کے لیے یہ گولیاں دودھ یا عتوڑے سے میٹھے سوڈے کے ساتھ کھائیں۔ اگر کان بچنے لگیں تو گولیوں کی تعداد کم کر دیں۔
- پنسیلین کی ۱۰۰،۰۰۰ (چار لاکھ) اکائیوں کی گولیاں کھائیں۔ دس دن تک روزانہ چار بار ایک ایک گولی کھائیں۔

روک تھام

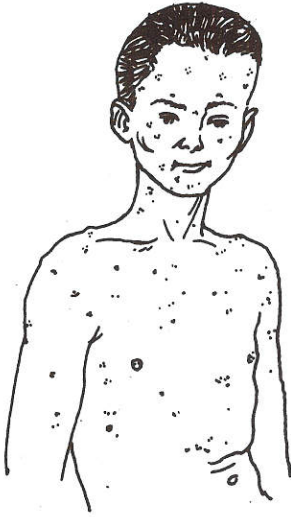
- گٹھیاوی بخار کی روک تھام کرنے کے لیے ”سٹرپ تھروپ“ کا علاج جلد از جلد پنسیلین سے کریں۔ اس علاج میں دس دن تک باقاعدہ پنسیلین کھانا شامل ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ گٹھیا وی بخار کی واپسی اور دل کے مزید نقصان کی روک تھام کے لیے جس بچہ کو ایک بار گٹھیا وی بخار ہوا اسے چاہیے کہ گلے کی خرابی کی پہلی نشانی پر ہی دس دن تک پینسلین کھائے۔ اگر بچہ میں دل کے نقصان کی نشانیاں پہلے سے موجود ہوں تو اسے باقاعدہ پینسلین کھانی چاہیے۔ یا شاید اسے باقی زندگی کے ہر مہینے بنزاتھین پینسلین (Benzathine Penicillin) کے ٹیکے لگوانے پڑیں۔ کسی تجربہ کار کارکن صحت باڈاکٹر کے مشورہ پر عمل کریں۔

بچپن کے متعدی امراض

لاکڑا کا کڑا



یہ معمولی دائرہ سی مرض بچوں میں اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انہیں کسی دوسرے لاکڑا کا کڑا میں مبتلا بچہ کے پاس لایا جاتا ہے۔ مرض عموماً ایسے واقع کے دو تین مہینے بعد شروع ہوتا ہے۔

نشانیاں



○ دھبے



○ چھالے



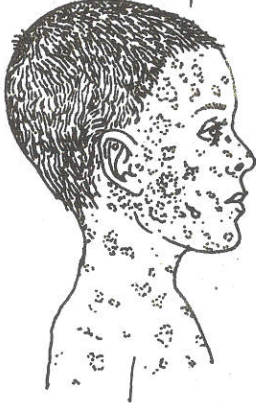
○ پیپڑیاں (کھرنڈ)

پہلے پہل سرخ رنگ کے بہت سے دھبے ظاہر ہو جاتے ہیں۔ ان میں بڑی خارش ہوتی ہے۔ یہ چھوٹے چھوٹے چھالوں یا پھنسیوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں جو پھیپڑیاں بن جاتی ہیں۔ یہ دھبے عموماً دھڑ سے شروع ہوتے ہیں اور بعد ازاں چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ دھبے، چھالے اور پیپڑیاں بیک وقت بھی موجود ہو سکتی ہیں۔ عموماً معمولی بخار ہوتا ہے۔

علاج: بخار ایک ہفتے میں ختم ہو جاتی ہے۔ روزانہ بچہ کو گرم پانی اور صابن سے نہلائیں

بہاں لاکڑ نہیں

خارش کم کرنے کے لیے جی کے آٹے کو پانی میں ابالیں۔ اس پانی کو نتھار کر اس میں کپڑا بھگو
بھگو کر خارش کے مقام پر رکھیں۔ انگلیوں کے ناخن تراش کر بہت چھوٹے کر دیں۔
اگر پیریاں عفونت زدہ ہو جائیں تو ان پر جھنشن و آلت یا کوئی اور جراثیم کش دوا لگائیں۔



خسرہ

خسرہ ایک شدید وائرس عفونت ہے۔ جو خصوصاً نائض غذا
یا فتنہ اور تب و ثقی میں مبتلا بچوں کے لیے خطرناک ہے۔ خسرہ
میں مبتلا شخص کے پاس جانے کے دس دن بعد یہ مرض شروع
ہو جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی نشانیاں بخار، ناک بہنا، سرخ
اور دکھتی آنکھیں اور کھانسی ہیں۔

بچہ منواتر زیادہ بیمار ہو جاتا ہے۔ اس کا منہ دکھتا ہے اور اسے اسہال بھی لگ سکتے

ہیں۔

دو تین دن بعد منہ میں ناک کے دانوں کی طرح دجے نمودار ہو جاتے ہیں۔ ایک دو
دن کے بعد سرخ دانے بھی ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ پہلے کانوں کے پیچھے اور پھر گردن
پر، اور پھر چہرے اور دھڑیر اور بالآخر بازوؤں اور ٹانگوں پر ظاہر ہوتے ہیں۔ سرخ دانے
نکلنے کے بعد بچہ ٹھیک ہوتا ہے۔ یہ سرخ دانے تقریباً پانچ دن تک رہتے ہیں۔

علاج

- بچہ کو لیٹر پر لٹائے رکھیں۔ اسے دافنقدار میں مالتات پلائیں اور غذائیت سے بھرپور
خوراک کھلائیں۔ اگر بچہ ماں کا دودھ نہ پنی سکے تو اسے ماں کا دودھ حق حق کے ذریعے پلائیں۔
- بخار اور بے آرامی دور کرنے کے لیے ایسٹامینوفین یا اسپیرین کھلائیں۔
- اگر کان میں درد شروع ہو جائے تو کوئی جراثیم کش دوا دیں۔
- اگر ٹونیا یا دماغ کی تھلیوں کے ورم کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں یا اگر کان یا سیٹ میں شدید
درد شروع ہو جائے تو طبی امداد حاصل کریں۔

خسرے کی روک تھام

خسرے میں مبتلا بچوں کو دوسرے تندرست بچوں سے دور رکھنا چاہیے۔ ناقص غذا بہت یافتہ، تپ دق یا کسی اور پرانے مرض میں مبتلا بچوں کو خسرے سے بچانے کی خصوصی کوشش کریں۔ خسرے والے گھر میں دوسرے گھروں کے صحت مند بچوں کو نہیں جانا چاہیے۔ اگر خسرے والے گھر میں بھی تمام بچوں کو خسرہ نہ نکلا ہو تو انہیں دس دن تک سکول یا دوکان پر نہیں جانا چاہیے۔ اس کا مقصد دوسرے بچوں کو اس مرض سے بچانا ہے۔

خسرے کے باعث بچوں کی اموات کی روک تھام کرنے کے لیے صبر بچے کو منقوی اور غذائیت سے بھرپور خوراک کھلا دیں۔ اپنے بچوں کو آٹھ سے چودہ ماہ کی عمر میں خسرہ کے حفاظتی ٹیکے لگائیں۔

German Measles

”چھوٹی ماما“ یعنی جرمن میزلز

چھوٹی ماما خسرے کی طرح شدید نہیں ہوتی۔ یہ صرف تین یا چار دن تک رہتی ہے۔ اس کے سرخ دانے معمولی ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات گردن اور سر کے پیچھے کی لمفائی گلیاں سوج کر نرم ہو جاتی ہیں۔

بچہ کو بستری میں رہنا چاہیے۔ اگر ضرورت پڑے تو اسے اسپرین کھلا دیں۔ اگر عورت کو حمل کے پہلے تین مہینوں میں ماما نکل آئے تو اس کا بچہ ناقص اور شہل ہو سکتا ہے۔ اسی لیے جن حاملہ خواتین کو کبھی چھوٹی ماما نہ نکلی ہو یا جنہیں پتہ نہ ہو کہ آیا انہیں چھوٹی ماما نکلی ہے یا نہیں، انہیں چھوٹی ماما میں مبتلا بچوں سے دور رہنا چاہیے۔

Mumps

کنپٹرے

کنپٹروں میں مبتلا شخص کے پاس جانے کے دو یا تین دن بعد اس کی مرض کی ابتدائی نشانیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کی ابتدائی نشانیاں مندرجہ ذیل ہیں :

جہاں ڈاکٹر نہیں



- ۱۔ بخار
 - ۲۔ کھانا کھاتے وقت یا ویسے ہی منہ کھولتے وقت درد
- دردن بعد کی نشانی:
- پہلے ایک اور پھر دوسری کینڈی کے نیچے نرم سی سوجن ہو جاتی ہے۔

علاج:

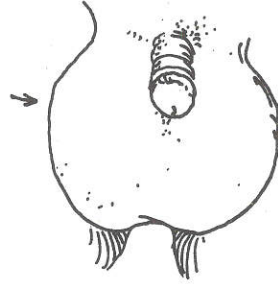
سُوج تقریباً دس دن میں، بغیر کسی دوا کے خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ درد اور بخار کے علاج کے لیے اسپرین کھائی جاسکتی ہے۔

بچہ کو نرم اور غذائیت سے بھرپور خوراک کھلائیے اور اس کا منہ صاف ستھرا رکھیں۔

پہچیدگیاں

بالغوں اور گیارہ برس سے زائد عمر کے بچوں میں پہلے ہفتے کے بعد پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔

نیز مردوں کے خبیثہ اور خواتین کی چھانیاں سوج کر شاید درد ہونے لگیں۔ ایسی سوجن اور درد کو کم کرنے کے لیے سوجے ہوئے حصے پر برف کی ٹھیلیاں یا ٹھنڈے پانی میں بھیلے ہوئے کپڑے رکھے جاسکتے ہیں



اگر دماغ کی جھلیوں کے درم (Meningitis) کی نشانیاں ظاہر ہوں تو طبی امداد حاصل

کریں۔



Whooping Cough

کالی کھانسی

اس مرض میں مبتلا بچے کے پاس آنے کے ایک یا دو ہفتے بعد یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ کالی کھانسی بھی زکام کی طرح، بخار، بہتی ہوئی ناک اور کھانسی سے شروع ہوتی ہے۔

دو ہفتے بعد کھانسی مخصوص شکل اختیار کر لیتی ہے

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچہ سانس لیے بغیر کئی بار کھانستا ہے۔ حتیٰ کہ اس کے حلق میں سے بلغم کا ایک سدہ باہر نکلتا ہے۔ اور یوں ہوا دوبارہ بڑی تیزی کے ساتھ اس کے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ کھانستے وقت ہوا کی کمی کے سبب اس کے ناخن اور ہونٹ نیلے بھی پڑ سکتے ہیں۔ شدید کھانسی کے بعد شاید وہ تپ بھی کر دے۔ تاہم کھانسی کے حملوں کے دور ان بچہ کافی صحت مند لگتا ہے۔

گالی کھانسی عموماً تین مہینے یا اس سے بھی زیادہ عرصے تک لاحق رہتی ہے۔ گالی کھانسی ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے خصوصاً خطرناک ہوتی ہے۔ (مذا بچوں کو اس کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔ چونکہ ننھے بچوں میں گالی کھانسی کے دور ان وہ مخصوص آواز نہیں نکلتی (جو بڑوں میں ہوتی ہے) اس لیے ننھے بچوں میں گالی کھانسی کی تشخیص مشکل ہوتی ہے۔ اگر آپ کے علاقے میں گالی کھانسی کا مرض پھیلا ہوا ہو اور آپ کے ننھے بچے کو کھانسی کے دوڑے پڑیں جس سے اس کی آنکھیں سوج کر بڑی ہو جائیں تو فوراً اپنے بچہ کا گالی کھانسی کے طور پر علاج کریں۔

علاج

- گالی کھانسی کے ابتدائی مراحل میں اس سے پہلے کہ مخصوص گلوکیر چیخیں شروع ہوں (ارتھرو مائی سین (Erythromycin)، ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) یا ایپیسیلین (Ampicillin) مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ کلورم فینیکول (Chloramphenicol) بھی مفید تو ہے، مگر یہ خطرناک ہو سکتی ہے۔ دوائی کی صرف تجویز کردہ خوراک استعمال کریں۔ چھ ماہ کے عمر کے بچوں کا علاج پہلی نشانی پر ہی کرنا خصوصاً ضروری ہے۔
- گالی کھانسی کی شدید حالتوں میں فینوباربٹال (Phenobarbital) مفید ہو سکتی ہے خصوصاً اگر کھانسی کی وجہ سے بچہ سو نہ سکتا ہو یا اگر اسے تشنج کے دورے پڑتے ہوں۔
- وزن کی کمی اور ناقص غذائیت سے بچنے کے لیے بچے کو غذائیت سے بھرپور خوراک ملنی چاہیے۔ تپے کرنے کے بعد بچہ کو فوراً کھانا کھلائیں۔

پیشید گیاں:

کھانسی کی وجہ سے آنکھ کے سفید حصے میں گاڑھے سرخ رنگ کا جریان خون ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے کوئی علاج درکار نہیں۔ تاہم اگر تشنج، مونیہ یا دماغ کی مہلیوں کے ورم کی نشانیاں

بیدار ہو جائیں تو طبی امداد حاصل کریں۔

اپنے بچوں کو کالی کھانسی سے بچائیں!
دوماہ کی عمر میں انہیں حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائیں!



خناق Diphtheria

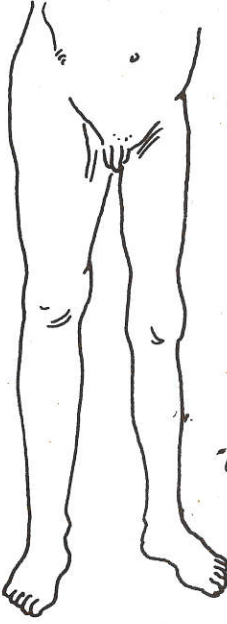
خناق بھی زکام کی طرح، بخار، سر درد اور گلے کی خرابی سے شروع ہوتا ہے۔ حلق کے پچھلے حصے میں یا بعض اوقات ناک میں یا ہونٹوں پر ایک پیلی سرمئی رنگ کی جھلی سی بن جاتی ہے۔ بچہ کی گردن سوج جاتی ہے۔ اور اس کی سانس میں سے بدبو آتی ہے۔ اگر آپ کو شبہ ہو کہ بچے کو خناق ہے تو:

- بچے کو دوسروں سے الگ کسی کمرے میں بستر پر لٹادیں۔
- فوراً طبی امداد حاصل کریں۔ خناق کا ایک خاص نریاتی ہے۔
- بڑے بچوں کو... و... (چار لاکھ) اکائیوں کی ایک گولی دن میں تین بار کھلائیں۔
- گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر اسے غرارے کروائیں۔
- اسے سانس کے ذریعے آبی بخارات اندر کھینچنے کو کہیں۔ یہ عمل کسی بار یا مسلسل کریں۔
- اگر بچے کا دم کھٹنے لگے یا اگر وہ نیلا پڑنا شروع ہو جائے تو اپنی انگلی کے گرد ایک صاف ستھرا کیپڑا لپیٹ کر اس کے حلق سے وہ جھلی اتارنے یا نکالنے کی کوشش کریں۔
- خناق ایک خطرناک مرض ہے۔ تاہم ڈی۔ پی۔ ٹی کے حفاظتی ٹیکے سے اس کی پوری پوری روک تھام کی جاسکتی ہے۔ اپنے بچوں کو حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائیں۔

بچوں کا فالج (اورم خناق) Infantile Paralysis

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچوں کا فالج عموماً دو سال سے کم عمر کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔
یہ دائرہ سی عفونت بھی زکام کی طرح، بخار، نئے اور عضلات کے
د کھنے سے شروع ہوتی ہے۔ بعض اوقات تو یہی کچھ ہوتا ہے مگر بعض
اوقات جسم کا ایک حصہ کمزور یا مفلوج ہو جاتا ہے۔ اکثر اوقات ایک یا
دونوں ٹانگیں مفلوج ہو جاتی ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ مفلوج ٹانگ
پتلی ہو جاتی ہے اور دوسری تندرست ٹانگ کی طرح نہیں بڑھتی۔



علاج:

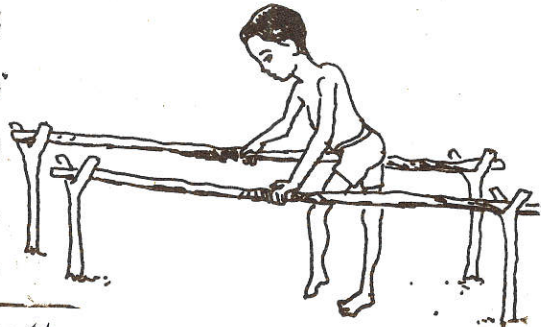
مرض شروع ہو جانے کے بعد کوئی دوا بھی فالج دور نہیں کر سکتی۔
جراثیم کش ادویات اس کے لیے بے فائدہ ہیں۔ درد کم کرنے کے
لیے اسپیرین یا ایسٹیمینوفین استعمال کریں۔ بچہ درد عضلات کو سکون
پہنچانے کے لیے گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھیں۔

روک تھام

بچہ کو دوسرے بچوں سے الگ کسی کمرے میں رکھیں۔ مرض میں مبتلا بچہ کو چھونے
کے بعد ماں کو ہر بار ہاتھ دھونے چاہئیں۔ فالج کی بہترین حفاظتی تدبیر فالج کے خطرات ہیں۔

دو تین، اور چار ماہ کی عمر میں بچوں کو
فالج کی حفاظتی دوا کے قطرات ضرور دلوائیں!

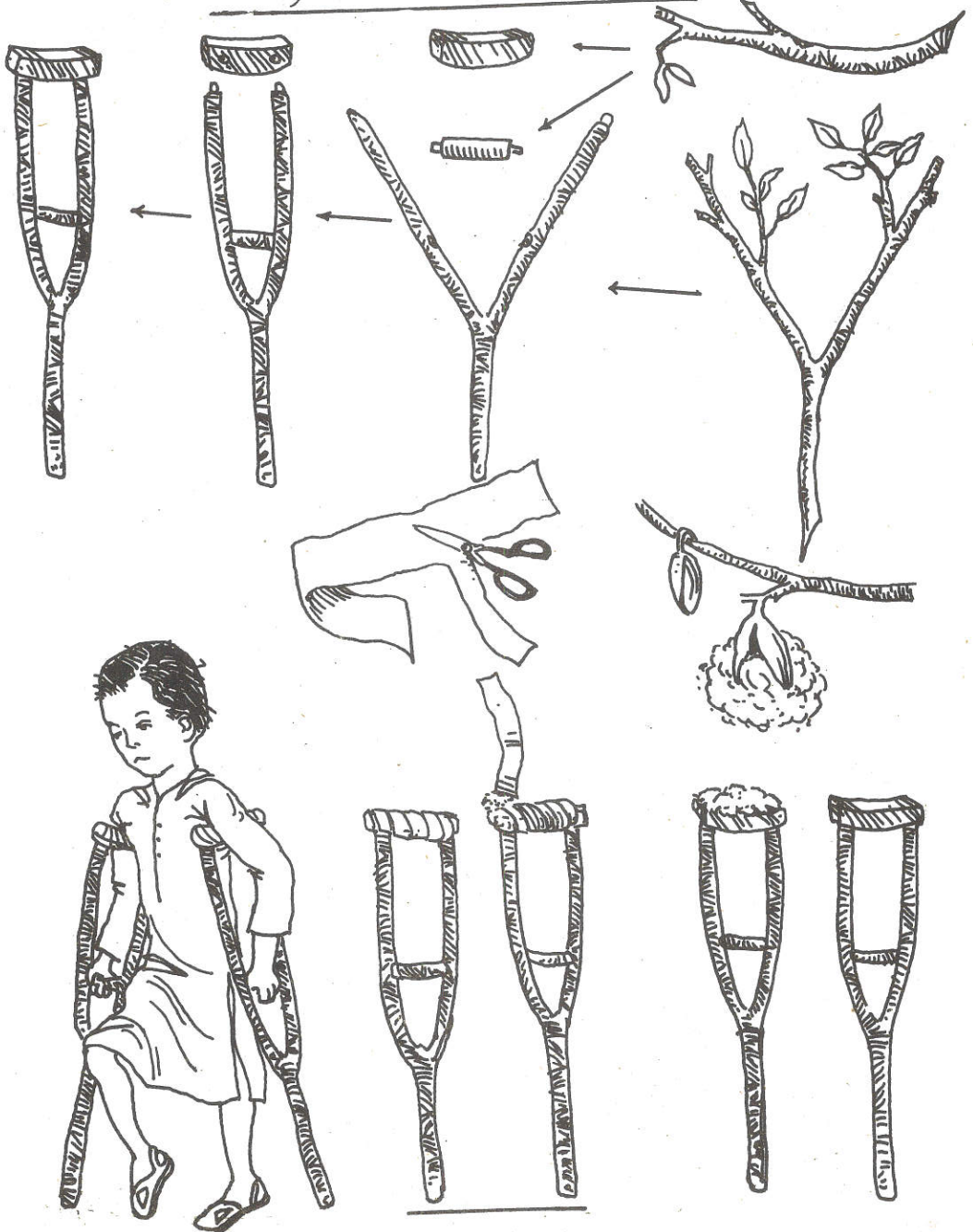
فالج کی وجہ سے لٹھے ہو جانے والے بچہ کو
غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔ نیز
اسے اپنے باقی عضلات کو مضبوط بنانے کے
لیے ورزشیں کرنی چاہئیں۔ پہلے سال کے
دوران کچھ قوت بحال ہو سکتی ہے۔



جہاں ڈاکٹر نہیں

جب تک جلدی بچہ چلنا سیکھ سکے اسے چلنا سکھائیں۔ سہارے کے لیے پہلے اس طرح
سے دو بانس لگائیں۔ پھر جب بچہ کی کچھ قوت بحال ہو جائے تو اسے بسا کھیاں بنادیں۔

سادہ پیسا کھیاں بنانے کا طریقہ



جہاں ڈاکٹر نہیں

بچوں کے پیدائشی مسائل

اترا ہوا کو لھا

بعض بچوں کا پیدائش کے وقت کو لھا اندازہ ہوتا ہے۔ یعنی ٹانگ کو لھے کی ہڈی کے جوڑے سے باہر سرکی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ مسئلہ لڑکیوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ ابتدائی احتیاط اور دیکھ بھال عمر بھر کے نقصان اور لنگڑے پن کی روک تھام میں مؤثر ثابت ہو سکتی ہے۔ اسی لیے پیدائش سے دس دن بعد تمام بچوں کا معائنہ کیا جانا چاہیے تاکہ معلوم ہو کہ کسی کا کو لھا اترا ہوا نہیں۔

۱۔ دونوں ٹانگوں کا آپس میں موازنہ کریں مگر ایک کو لھا اپنی جگہ

سے اترا ہوا ہو تو اس میں مندرجہ ذیل نشانیاں ہونگی:

○ سر کے ہوتے کو لھے کی طرف بالائی ٹانگ جسم کے اس

حصہ کو جزوی طور پر ڈھانپتی ہے۔

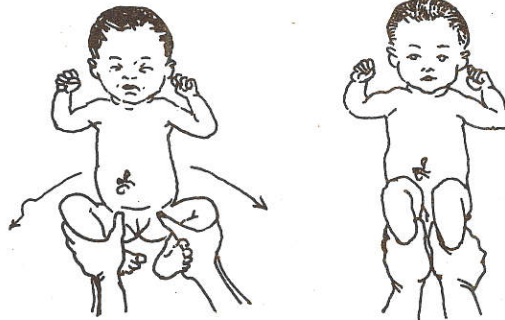
○ یہاں برتھیں کم ہوتی ہیں۔

○ ٹانگ چھوٹی دکھائی دیتی ہے یا کسی عجیب زاویہ پر مڑی ہوتی ہے۔

۲۔ بچے کی دونوں ٹانگیں پیرا کر گھٹنوں کو

اور پھر انہیں یوں کھول دیں۔

اس طرح دوہرا کریں۔

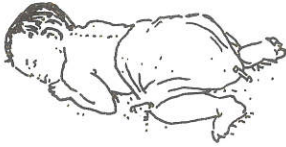


اگر ٹانگیں اس طرح کھولنے پر ایک ٹانگ پہلے ٹھہر جائے یا اچھے، یا اس میں سے ”کڑک“ کی آواز آئے تو اس کا مطلب بھی یہی ہے کہ کو لھا اترا ہوا ہے۔

علاج

بچہ سوتے وقت بکسوؤں کی مدد سے اس کے کلوٹ (سنگوٹ) کو بستر کے ساتھ نھتی کر دیں۔

بچہ کے گھٹنے اوپر رکھیں؛ اس مقصد کے لیے کلوٹوں (سنگوٹ) کی موٹی تہ استعمال کی جاسکتی ہے۔

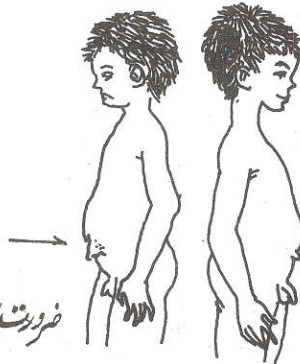


یا یوں کریں۔

جن علاقوں میں خواتین اپنے بچوں کو اپنے سر پر (پیٹھ) پر اس طرح اٹھاتی ہیں کہ ان کی ٹانگیں پھیلی رہیں، وہاں کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ناف کا قفق یعنی ناف کا سرینا (باہر نکلی ہوئی ناف) (”دھنی“) Umbilical Hernia

یہاں تک کہ ناف کا ایسا بڑا قفق (سرینا) خطرناک نہیں ہے۔ یہ عموماً خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر پانچ برس کی عمر کے بعد بھی یہ رہے تو جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ طبی مشورہ حاصل کریں۔



اس طرح باہر نکلی ہوئی ناف نقصان دہ نہیں ہے اس کے لیے کسی دوا یا علاج کی بھی ضرورت نہیں۔ شکم کے گرد کس کر کوئی کپڑا وغیرہ باندھنا بالکل فضول اور بے فائدہ ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

Hydrocele

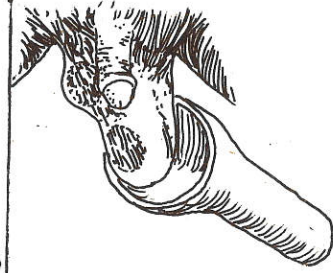
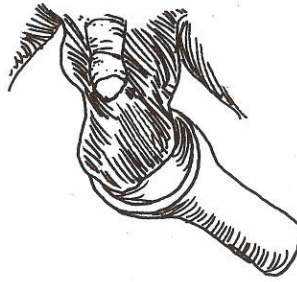
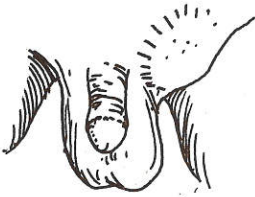


سوچا ہوا خصیر یا فتق (فتق میں پانی پڑ جانا)

اگر بچہ کا فوط ایک طرف سے سوچ جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ فوط میں رطوبت بھر گئی ہے۔ (فوط اس تھیلی کو کہتے ہیں جس میں خبیثے ہوتے ہیں) فوط کی سوچن کی وجہ فتق بھی ہو سکتی ہے۔ فتق سے مراد یہ ہے کہ آنت کا ایک حصہ پھسل کر فوط میں آ گیا ہے۔ اس کی صحیح وجہ معلوم کرنے کے لیے سوچن کے آر پار روشنی گزاریں۔

اگر روشنی سوچن میں سے باسانی گزرے اگر روشنی اس میں سے باسانی گزرے بعض اوقات فتق کی وجہ سے فوط کی بجائے فوط سے اوپر یا جائے تو غالباً اس میں پانی پڑا نہ سکے اور بچہ کے کھانسنے یا رونے سے سوچن بڑھ جائے ہو ا ہے۔

توبہ غالباً فتق (ہرنیا) ہے۔



آپ اس میں اور سوچی ہوئی لمفائی گلیٹی میں امتیاز کر سکتے ہیں کیونکہ رونے سے فتق سوچ جاتا ہے آرام سے لیٹنے کے ساتھ غائب ہو جاتا ہے

فوط میں پڑا ہوا پانی عموماً کچھ دیر کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تاہم اگر یہ ایک سال تک ٹھیک نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

ذہنی طور پر پسماندہ، بہرے اور بد نما بچے

بعض اوقات کئی بچے پیدا کتنی طور پر ذہنی پسماندگی، بہرہ پن اور بد صورتی کا شکار ہوتے

جہاں ڈاکٹر نہیں

میں۔ بعض اوقات بچہ کے جسم کا کوئی حصہ صبح طور پر بنا نہیں ہوتا، یا اس کے جسم میں کوئی اور نقص ہوتا ہے۔ اکثر اوقات ان چیزوں کا سبب معلوم نہیں کیا جاسکتا۔ ایسی صورت میں کسی کو مورد الزام نہیں ٹھہرانا چاہیے۔ اکثر اوقات یہ واقعات اتفاقی ہوتے ہیں۔ تاہم بعض باتوں کی وجہ سے پیدائشی نقائص کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔ اگر والدین احتیاط سے کام لیں تو بچہ میں پیدائشی نقائص کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

۱۔ حمل کے دوران غذائیت سے بھرپور خوراک کی کمی بچوں میں ذہنی پسماندگی اور پیدائشی نقائص کا سبب بن سکتی ہے۔

صحت مند بچے جننے کے لیے حاملہ عورت کو غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔

(گیارہواں باب دیکھیں)

۲۔ حاملہ عورت کی خوراک میں آئیوڈین کی کمی بچہ میں عقل کے موروثی فتور کا سبب بن سکتی ہے۔



بچہ کا چہرہ پھولا ہوا اور دیکھنے میں کند فہم لگتا ہے۔ اس کی زبان باہر نکلتی رہتی ہے اور شاید اس کے ماتھے پر بال اُگے ہوئے ہوں۔ ایسا بچہ کمزور ہوتا ہے، بہت کم کھاتا ہے، کم روتا ہے لیکن سوتا بہت زیادہ ہے۔ وہ ذہنی طور پر پسماندہ ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بہرہ بھی ہو۔ وہ عام بچوں کی نسبت دیر سے بولنا اور چلنا شروع کرتا ہے۔

بچہ میں عقل کے موروثی فتور کی روک تھام کے لیے ماں کو حمل کے دوران عام نمک کی بجائے آئیوڈین ملا ہوا نمک استعمال کرنا چاہیے۔ عقل کا موروثی فتور اگر آپ کو اپنے بچے میں عقل کے موروثی فتور کا شبہ ہو تو اسے فوراً ایسی کارکن صحت یا ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ جلدی اسے خاص دوا (Thyroid) ملے گی وہ اتنی ہی جلدی زیادہ نازل ہو جائے گا۔

۳۔ دوران حمل کثرتِ تبا کو اور شراب خوردی کے سبب بچے جسمانی طور پر چھوٹے پیدا ہوتے ہیں۔ نیز وہ دیگر مسائل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ تبا کو اور شراب نوشی ہرگز نہ کریں خصوصاً حمل کے دوران۔ اسی پر آپ کے بچے کی صحت و تندرستی کا انحصار ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

۴۔ پینتیس (۳۵) برس سے زائد عمر کی خواتین کے بچوں میں پیدائشی نقائص ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ امکانات ماں کی عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتے جاتے ہیں۔ منگلوزم (Mongolism) اور ڈاؤن کا مرض (Down's syndrome) عموماً عمر رسیدہ ماؤں کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔ ڈاؤن کا مرض بظاہر عقل کے موروثی فتور کی طرح ہی دکھائی دیتا ہے۔

اپنے خاندان کی منصوبہ بندی اس طرح سے کریں کہ پینتیس برس کی عمر کے بعد کوئی بچے پیدا نہ ہوں۔ (دیکھیں بیسواں باب)

۵۔ ماں کے رحم میں نشوونما پاتے ہوئے بچے کو بہت سی ادویات نقصان پہنچا سکتی ہیں اسلئے حمل کے دوران کم سے کم ادویات استعمال کریں اور وہ بھی صرف جن کے محفوظ ہونے کا پورا یقین ہو۔

۶۔ اگر والدین آپس میں بڑے قریبی رشتہ دار ہوں (مثلاً ماموں بھوپھی کے بچے، تو بچوں کے ناقص اور ذہنی طور پر پسماندہ ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ عام پیدائشی نقائص میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ٹیری یا بھیلگی آنکھیں۔
- ہاتھوں یا پاؤں کی زائد انگلیاں۔
- مڑے ہوئے پاؤں۔
- کٹا ہوا ہونٹ یعنی منقسم ہونٹ
- پھٹا ہوا تالو (Cleft Palate)

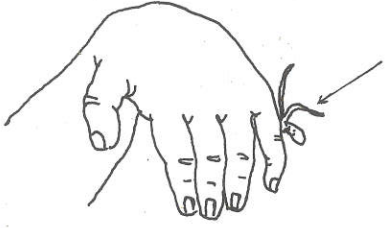
بچوں کو مندرجہ بالا ناقائص اور دیگر مسائل سے محفوظ رکھنے کی غرض سے قریبی رشتہ داروں میں شادی نہ کرائیں۔ اگر آپ کے ہاں ایک سے زیادہ ایسے بچے پیدا ہوں جن میں پیدائشی نقائص ہوں تو مستقبل میں بچے نہ پیدا کرنے کے متعلق سوچ بچار کریں۔ (خاندانی منصوبہ بندی کے متعلق بیسواں باب پڑھیں)

اگر آپ کا بچہ پیدائشی نقص یا کسی اور بگاڑ (خرابی) کے ساتھ پیدا ہوا ہو تو اسے مرکز صحت میں لے جائیں۔

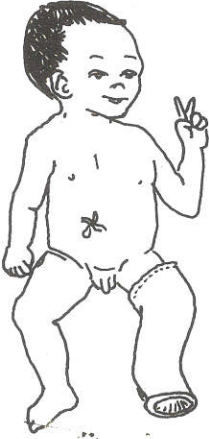
○ ٹیری آنکھوں کے لیے سولہواں باب دیکھیں۔

○ اگر ہاتھ یا پاؤں کی زائد انگلی بہت چھوٹی اور بغیر ہڈی کے ہو تو اس کے گرد کس کر

جہاں ڈاکٹر نہیں



کر دھاگہ باندھ دیں۔ یوں یہ سوکھ کر پھیر جاکے گی۔
اگر یہ بڑی ہو یا اگر اس میں بڑی تھوڑا سے یوں ہی
رہنے دیں یا جراحی کے ذریعے کٹوا دیں۔



بچے کے ساتھ



بچہ اور اس پاؤں

○ اگر نو مود بچے کے پاؤں اندر کی طرف ٹرے
ہوئے یا کسی عجیب شکل کے ہوں تو انہیں صحیح شکل
میں لانے کی کوشش کریں۔ اگر ایسا آسانی
سے کیا جاسکے تو روزانہ کسی یا رکھا کریں۔
آہستہ آہستہ پاؤں ٹھیک ہو جائے گا۔
اگر آپ بچے کا پاؤں موڑ کر صحیح حالت
میں نہ لاسکیں تو اسے فوراً مرنہ صحت میں
لے جائیں۔ جہاں اسکے پاؤں کو سانچوں میں
رکھا جاسکتا ہے۔ بہترین نتائج کے لیے ضروری ہے کہ پیدائش کے دو دن بعد ہی بچے کو
مرکز صحت لے جایا جائے۔



اگر بچہ کا ہونٹ یا منہ کے اوپر کا حصہ (تالو) منقسم ہوں تو
اسے دودھ پینے میں دقت آسکتی ہے۔ ایسی صورت میں اسے
چھچ یا پمپکاری سے دودھ پلائیں۔ جراحی کی مدد سے بچے کے
ہونٹ اور تالو بظاہر ٹھیک حالت میں لاتے جاسکتے ہیں۔ ہونٹ
کی جراحی کے لیے چار سے چھ ماہ اور تالو کے لیے اٹھارہ ماہ

بہترین عمر ہے

۴۔ بچہ جناتی کے دوران دشواریوں کے سبب بچہ کو دماغی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس
کے باعث بچہ کو تشنج کے دورے پڑتے ہیں۔ اگر پیدائش کے وقت بچہ سانس لینے میں
سست ہو یا اگر اس کے پیدا ہونے سے پہلے دایہ نے ماں کو کسی آکسیٹوسک Oxytocic
دوا کا ٹیکہ لگایا ہو تو نقصان کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

بچہ جناتی کے لیے دایہ کے انتخاب میں احتیاط کریں۔ نیز بچہ کی پیدائش سے پہلے اپنی

جہاں ڈاکٹر نہیں

دایہ کو کوئی آکسیٹوسک (Oxytocic) دوا استعمال نہ کرنے دیں۔

تشنج کے دوروں میں مبتلا بچہ

دماغی ادھرنگ

جس بچے کو تشنج کے دورے پڑتے ہوں اس کے ٹھٹھے اکڑے ہوئے اور سخت ہوتے ہیں۔ اپنے پٹھوں پر اس کا قابو بہت کم ہوتا ہے۔ اس کا چہرہ، گردن، یا جسم مڑ جاتا ہے اور اس کی حرکت جھٹکے دار ہوتی ہے۔ اکثر اوقات اس کی ٹانگوں کے اندرونی پٹھوں کے اکڑاؤ کی وجہ سے اس کی ٹانگیں قلیچی کی طرح ایک دوسری پر چڑھ جاتی ہیں۔



بیدارنش کے وقت بچہ جھٹک یا بھدا دکھائی دے سکتا ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ جسم میں اکڑاؤ آتا ہے۔ ضروری نہیں کہ وہ ذہنی طور پر پسماندہ ہی ہو۔ تشنج کے ان دوروں کا سبب بننے والے دماغی نقصان کے علاج کے لیے کوئی دوا نہیں۔

تاہم بچہ کو خاص دیکھ بھال اور حفاظت کی ضرورت ہے۔ اگر ضرورت پڑے ہو ٹانگوں یا پاؤں کے اکڑاؤ کی روک تھام کرنے کے لیے اترے ہوئے کو لٹھے اور مڑے ہوئے پاؤں والا علاج کریں۔

بچہ کی بیٹھنے، کھڑا ہونے، اور بازی لگانے میں مدد کریں اور پھر اس باب کے پہلے حصہ میں مذکور طریقہ کے مطابق اسے چلنا سکھائیں۔ اس کی مدد کریں تاکہ وہ اپنا جسم اور

جہاں ڈاکٹر نہیں

دماغ و فوٹوں زیادہ سے زیادہ استعمال کرے۔ سیکھنے میں اس کی مدد کریں۔ اگر اسے بولنے میں قوت بھی پیش آئے تو بھی اس کا فرہن اچھا ہو سکتا ہے۔ اگر مناسب مواقع فراہم کیے جائیں تو وہ بھی کوئی فن یا ہنر سیکھ سکتا ہے۔
اپنی مدد آپ کرنے میں اس کی مدد کریں۔

اپنے بچوں میں ذہنی پسماندگی اور پیدائشی نقائص کی روک تھام کرنے کے لیے
خواتین کو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے:

۱۔ اپنے کسی قریبی رشتہ دار (مبیرے، چچیرے، بامسیرے بھائی) سے شادی نہ کریں۔

۲۔ حمل کے دوران بہترین خوراک کھائیں، گوشت، انڈے، پھل اور سبزیاں جنہی کھا سکیں کھائیں۔

۳۔ عام نمک کی بجائے آہو ڈبن ملا ہوا نمک استعمال کریں۔ — خصوصاً حمل کے دوران۔

۴۔ تمباکو نوشی ہرگز نہ کریں۔

۵۔ دوران حمل ادویات سے پرہیز کریں۔ صرف وہی ادویات استعمال کریں جن کی ضرورت حتمی ہو اور جن کا محفوظ ہونا یقینی ہو۔

۶۔ حمل کے دوران چھوٹی ماما (خسرہ) میں مبتلا لوگوں سے دور رہیں۔

۷۔ دایہ کا انتخاب نہایت احتیاط اور عقلمندی سے کریں۔ نیز بچہ کی پیدائش سے پہلے دایہ کو کوئی آکسیٹوسک (Oxytocic) دوا استعمال نہ کرنے دیں۔

۸۔ اگر آپکے ایک سے زائد بچوں میں پیدائشی نقائص ہوں تو اور بچے نہ جنمیں (دیکھیں بیسواں باب، خاندانی منصوبہ بندی)۔

۹۔ پینتیس برس کی عمر کے بعد مزید بچے نہ جنمیں۔

زندگی کے پہلے مہینوں میں پس ماندگی
پیدائش کے وقت صحت مند پیدا ہونے والے بعض بچے اچھی طرح سے نشوونما نہیں پلتے۔
چونکہ وہ غذائیت سے بھرپور کافی خوراک نہیں کھاتے اس لیے وہ ذہنی طور پر پس ماندہ ہو جاتے
ہیں۔ زندگی کے پہلے مہینوں میں، باقی تمام زندگی کی نسبت دماغ بہت تیزی سے بڑھ رہا
ہوتا ہے۔ اس لیے نمو و نمو بچے کی غذا بڑی اہم ہے۔ یاد رکھیں کہ بچہ کی بہترین غذا ماں کا
دودھ ہے۔

بچوں کو سکھانے میں مدد کرنا

نشوونما کے دوران بچہ کو کچھ سکھایا جاتا ہے وہ اسے جزوی طور پر سیکھ لیتا
ہے۔ سکول میں سیکھا ہوا علم اور ہنر بعد ازاں مزید سیکھنے میں مددگار ثابت ہو
سکتا ہے۔ بیشک سکول بڑی ضروری جگہ ہے۔
تاہم بچہ گھر پر، کھیتوں میں اور ادھر ادھر پھرنے سے بھی بہت کچھ سیکھتا
ہے۔ وہ دیکھنے، سنتے، اور دوسروں کی نقل اتارے سے بہت کچھ سیکھتا ہے،
وہ لوگوں کی بتائی ہوئی باتوں سے کم اور کاموں سے زیادہ سیکھتا ہے۔ بچہ کو بہت
سی اہم چیزیں — مثلاً ہمدردی، ذمہ داری، میل ملاپ سے رہنا وغیرہ
صرف اچھے نمونے سے ہی سکھائی جاسکتی ہیں۔

بچہ نئے نئے تجربوں سے سیکھتا ہے۔ بے شک وہ غلطیاں تو کرے گا۔
لیکن اسے خود کام کرنا سیکھنا چاہیے۔ چھوٹی عمر میں بچے کو خطرات سے بچا کر
رکھیں۔ اسے کوئی ذمہ داری سونپ کر اس کے فیصلوں کی قدر کریں چاہے وہ
آپ کے فیصلوں سے مختلف ہی کیوں نہ ہوں۔

جب بچہ چھوٹا ہو تو وہ عموماً صرف اپنی ضروریات ہی پورا کرنے کے
متعلق سوچتا ہے۔ بعد ازاں وہ دوسروں کی مدد کرنے اور ان کے کام کرنے
میں پنہاں لذت خود دریا فت کرتا ہے۔ بچوں کی مدد بخوشی قبول کریں اور ان
کی حوصلہ افزائی میں بھی کوئی کسر باقی نہ چھوڑیں۔

جو بچے ڈرتے نہ ہوں، وہ بہت سے سوال پوچھتے ہیں۔ اگر والدین، اساتذہ کرام اور دیگر لوگ بچہ کے سوالات کا جواب صاف گوئی اور دیانت داری سے دیں یعنی جب انہیں خود کسی بات کا پتہ نہ ہو تو صاف صاف کہہ دیں کہ میں نہیں جانتا تو بچہ سوال پوچھتا رہے گا۔ ایسا بچہ بڑا ہو کر اپنے معاشرے کو بہتر جگہ بنانے میں مددگار ثابت ہوگا۔



عمر رسیدہ لوگوں کی صحت اور بیماریاں

اس باب کا بیشتر حصہ عمر رسیدہ لوگوں کے صحیح مسائل اور ان کی روک تھام کے بارے ہے۔
پہلے ابواب میں مفصل طور پر بیان کیے ہوئے صحت کے مسائل کا خلاصہ

بنیانی کے مسائل



چالیس سال کی عمر کے بعد بہت سے لوگوں کو قریب کی اشیاء پر نظر نہ پڑے۔ ان کی نظر میں آئیں۔ ان کی نظر میں صرف دور سے دیکھنے کی عادی ہوتی ہیں (دور بین)۔ عینک سے عموماً فائدہ ہوتا ہے۔
چالیس برس سے زائد عمر کے ہر شخص کو سنر مونیا کا خیال رکھنا چاہیے۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ اندھے پن کا باعث بن سکتا ہے۔ جس کسی میں بھی سنر مونیا کی نشانیاں ہوں اسے طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔
مونیا بند (Cataract) اور آنکھوں کے سامنے دھبے یا مکھیاں سی نظر آنا (نٹھے نٹھے حرکت کرتے ہوئے نشان) بھی بڑھاپے کے عام مسائل ہیں۔

کمزوری، تمھکان اور کھانے پینے کی عادت

بڑھا پے میں جوانی یاد آتی ہے کیونکہ عمر رسیدگی، کمزوری اور ناتوانی ہی کا نام ہے۔ لیکن اگر وہ اچھی خوراک نہ کھائیں تو اور بھی کمزور ہو جائیں گے۔ بیشک بوڑھے لوگ عموماً زیادہ نہیں کھاتے تو بھی انہیں روزانہ کچھ تن ساز اور حفاظتی خوراکیں کھانی چاہئیں۔

پاؤں کی سوجن



بہت سی بیماریوں کی وجہ سے پاؤں کی سوجن پیدا ہو سکتی ہے۔ لیکن عمر رسیدہ لوگوں میں یہ اکثر ناقص دوران خون یا دل کی تکلیف کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ وجہ چارے کچھ بھی ہو پاؤں کو اونچا رکھنا ہی بہترین علاج ہے۔ چلنے سے قائدہ تو ہوتا ہے لیکن زیادہ وقت پاؤں میچے ٹھکا کر بیٹھے یا کھڑے رہنے سے بھی گریز کریں۔ جب بھی ممکن ہو پاؤں کو اونچا رکھیں۔

ٹانگوں یا پاؤں کے پرانے زخم



یہ ناقص دوران خون یا اکثر پھولی ہوئی وریدوں کا نتیجہ ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات دیا بیٹس بھی جزوی وجہ ہوتی ہے۔ جو زخم ناقص دوران خون کا نتیجہ ہوں بڑی دیر کے بعد ٹھیک ہوتے ہیں۔

زخم کو جتنا صاف رکھ سکیں رکھیں۔ اسے ابٹے ہوئے پانی اور ہلکے صابن سے دھوئیں اور

پٹی کو اکثر تبدیل کرتے رہیں۔ اگر عفونت کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو تھوڑی سی دوائی گئی ہدایات کے مطابق علاج کریں۔

بیٹھتے یا سوتے وقت پاؤں اوپر رکھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

پیشاب کرنے میں دقت

جن عمر رسیدہ مردوں کو پیشاب کرنے میں دقت ہوتی ہو یا جن کا پیشاب قطروں کی صورت آہستہ آہستہ ٹپکے وہ غالباً بڑھے ہوئے غدہ مدی (Prostate gland) کی تکلیف میں مبتلا ہیں۔

پرانی کھانسی

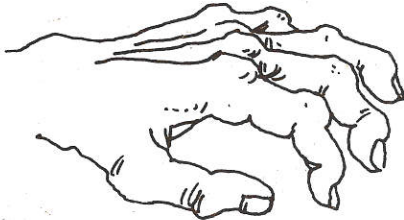


جو عمر رسیدہ لوگ بہت زیادہ کھانتے ہیں انہیں تنہا کو نوشی بند کر کے طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیئے۔ اگر ان میں فوجوانی کے وقت کبھی تپ دق کی علامات ظاہر ہوئی ہوں یا اگر ان کی کھانسی میں کبھی خون آیا ہو تو شاید انہیں تپ دق ہو۔

اگر کسی بوڑھے شخص کو ایسی کھانسی لگ جائے جس کے ساتھ سناہٹ یا سانس لینے میں تکلیف (دور) ہو یا اگر اس کے پاؤں سوج جائیں تو شاید اسے دل کی تکلیف ہے۔

گھٹیا وی وجع المفاصل (Rheumatoid Arthritis)

یعنی جوڑوں کا درد؛



بہت سے عمر رسیدہ لوگوں کے جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔ درد کم کرنے کے لیے:

- تکلیف دہ جوڑوں کو آرام کرائیں۔
- مقام درد پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے

کی گدیاں رکھیں۔ کوئی درد کی دوا کھا لیں۔ جوڑوں کے درد کے لیے اسپرین بہترین دوا ہے۔ شدید حالت میں دن میں زیادہ سے زیادہ چھ مرتبہ میٹھے سوڈے، (Sodium Bicarbonate) دودھ یا کافی پانی کے ساتھ دو یا تین اسپرین کی گولیاں


کھائیں۔ اگر کان بجھنے لگیں تو گولیوں کی تعداد کم کریں۔
 ○ درد والے جوڑوں کو جس قدر بھی حرکت میں رکھا جاسکے بہتر ہے۔ یعنی متاثرہ
 جوڑوں کی مسلسل ورزش کرنا فائدہ مند ہے۔

بڑھاپے کے دیگر اہم امراض

دل کی تکلیف

دل کی تکلیف عمر رسیدہ لوگوں میں زیادہ ہے۔ موٹے، تمباکو نوش اور بلند فشار خون
 (ہائی بلڈ پریشر) جیسی تکلیف میں مبتلا لوگ خصوصاً دل کے مریض ہوتے ہیں۔

دل کی بیمار لوگوں کی نشانیاں



○ ورزش کے بعد بے چینی
 اور سانس لینے میں دقت۔ دے
 جیسے دورے پڑتے ہیں جو
 مریض کے لیٹنے سے شدت اختیار
 کر جاتے ہیں۔
 ○ تیز، کمزور یا بے قاعدہ
 (بے ربط) نبض
 ○ پاؤں کی سوجن جو بعد از دوپہر
 اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔
 ○ اچانک پُردہ دورے
 پڑنا جو ورزش کرنے وقت سینہ،
 کندھے یا بازو میں تکلیف کا باعث
 بنتے ہیں اور چند منٹ آرام کرنے
 کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
 سینہ اور بازو کا درد (Angina)
 (Pectoris)
 ○ ایک شدید درد جیسے کوئی
 بھاری وزن سینے کو کچل رہا ہو۔
 آرام کرنے سے بھی یہ ٹھیک نہیں
 ہوتا (دل کا دورہ)

علاج

○ دل کے مختلف امراض کے لیے مختلف اور خاص دوائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

جنہیں بڑی احتیاط کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ سوچیں کہ کسی کو دل کی تکلیف ہے تو طبی امداد حاصل کریں کیونکہ یہ ضروری ہے کہ بروقت ضرورت مریض کو صحیح دوا ملے۔

○ دل کے مریضوں کو اتنا سخت کام نہیں کرنا چاہیے جس سے ان کے سینے میں درد یا سانس لینے میں وقت پیدا ہو جائے۔ تاہم باقاعدہ ورزش سے دل کے دوائے کی روک تھام میں مدد ملتی ہے۔

○ دل کے مریضوں کو چکنی خوراکیں نہیں کھانی چاہئیں اور اگر ان کا وزن زیادہ ہو تو اسے کم کریں۔

○ اگر کسی معمر شخص کو سانس لینے میں بڑی مشکل پیش آنے لگے یا اس کے پاؤں سوجنا شروع ہو جائیں تو اسے نمک یا نمک والے کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔

○ اگر کسی شخص کو دل کا دورہ پڑ جائے تو جب تک دورہ ختم نہ ہو جائے اسے ٹھنڈی جگہ پر خاموشی سے آرام کرنا چاہیے۔

○ اگر سیب کا درد بہت تیز ہو اور آرام کرنے کے باوجود ٹھیک نہ ہو یا اگر مریض میں درد کی نشانیاں ظاہر ہوں تو غالباً دل کو شدید نقصان پہنچ چکا ہے۔ مریض کو کم از کم ایک ہفتہ تک یا جب تک اس کا درد یا صدمہ ٹھیک نہ ہو جائے اسے بستر میں ہی رہنا چاہیے۔ اس کے بعد وہ بیٹھنا یا بہت آہستہ آہستہ چلنا شروع کر سکتا ہے۔ لیکن اسے ایک مہینے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک بڑا پرسکون رہنا چاہیے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

بڑھاپے میں صحت مند رہنے کے خواہش مند نوجوانوں کے لیے ہدایات !
ادھیڑ عمری اور بڑھاپے کے بہت سارے صحت کے مسائل، میں بلند فشارِ خون، شریانوں کا سخت ہو جانا، دل کا مرض اور سٹروک بھی شامل ہے۔ نو عمری اور جوانی کی طرزِ زندگی، اور جو کچھ اس میں کھایا پیا تھا یہ امراض عموماً اس کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ آپ کی

لمبی عمر اور صحت مند زندگی گزارنے کے امکانات تو ہیں بشرطیکہ آپ:

۱۔ اچھا کھائیں: غذائیت سے بھرپور کافی خوراکیں کھائیں لیکن اس کا مطلب بہت زیادہ چکنی اور بھاری خوراکیں ہرگز نہیں۔

۲۔ نشہ آور مشروب نہ پیئیں۔ اپنے وزن پر قابو رکھیں۔ موٹاپہ تندرستی کی نشانی نہیں۔
۳۔ تباہ کن نوشی نہ کریں۔

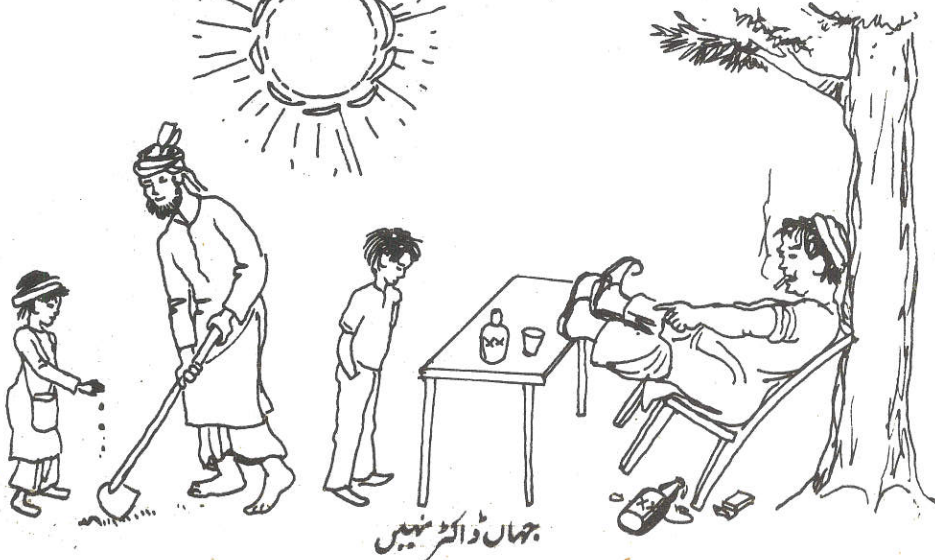
۴۔ جسمانی اور دماغی طور پر سرگرم عمل رہیں۔

۵۔ کافی سونے اور آرام کرنے کی کوشش کریں۔

۶۔ مطمئن اور پرسکون ہونا سیکھیں اور جو باتیں آپ کو پریشان یا فکر مند کر دیتی ہوں، ان کے ساتھ مثبت رویہ اختیار کریں۔

مندرجہ بالا باتوں پر عمل کرنے سے، بلند فشارِ خون اور شریانوں کے سخت ہونے کو، جو کہ دل کے مرض اور سٹروک کی خاص وجوہات ہیں عموماً دوا کا یا کم کیا جاسکتا ہے۔ دل کے مرض اور سٹروک کی روک تھام کے لیے بلند فشارِ خون کو کم کرنا ضروری ہے۔ جس اشخاص کا فشارِ خون بلند ہو انہیں وقتاً فوقتاً اس کا معائنہ کراتے رہنا اور اسے کم کرنے کے لیے تدابیر کرتے رہنا چاہیے جو لوگ کم کھانے (اگر ان کا وزن زیادہ ہو)، تباہ کن نوشی ترک کرنے، زیادہ ورزش کرنے اور پرسکون رہنا سیکھ کر بھی اپنا بلند فشارِ خون کم کرنے میں کامیاب نہ ہو سکیں ان کے لیے بلند فشارِ خون کم کرنے کی دوائیاں (اینٹی ہائپرتینسوز

(Antihypertensives) مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔



ان دونوں آدمیوں میں سے لمبی عمر اور بڑھاپے میں صحت مند و توانا رہنے کے زیادہ امکانات کس کے ہیں؟ دل کے دورے یا سٹروک (Stroke) کی وجہ سے مرنے کے زیادہ امکانات کس کے ہیں؟ کیوں؟ (پچھلے صفحے والی تصویر پر ملاحظہ فرمائیے۔) آپ ان امراض اور موت کا شکار ہونے کی کتنی وجوہات بتا سکتے ہیں؟

سٹروک (عشی) یعنی مرگی (Apoplexy)



معمولاً لوگوں میں سٹروک یعنی عشی عموماً دماغ میں جریان خون یا خون کے ریزے (چھمکے) کا نتیجہ ہوتی ہے۔ لفظ سٹروک (Stroke) اس لیے استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ یہ حالت اکثر اوقات بغیر کسی انتباہ کے آجاتی ہے۔ مریض اچانک بے ہوش ہو کر نیچے گر سکتا ہے۔ مفلوحت

تنفس کے ساتھ اس کا چہرہ عموماً سرخ ہو جاتا ہے اور اس کی نبض زور دار اور سخت پڑ جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ گھنٹوں یا کئی دنوں تک بے ہوشی (عشی) کی حالت ہی میں رہے۔

اگر وہ زندہ رہے یعنی بچ جائے تو اسے بولنے، دیکھنے یا سوچنے میں دقت پیش آسکتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ اس کے چہرے اور جسم کا ایک پائنتہ مفلوج ہو جائے۔ معمولی سٹروک میں بیہوشی کے بغیر بھی یہ تکالیف ہو سکتی ہیں۔ سٹروک کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکالیف بعض اوقات وقت کے ساتھ خود ہی بہتر ہو جاتی ہیں۔

علاج

سر کو پاؤں سے ذرا اونچا کر کے مریض کو بستر میں لٹادیں۔ اگر وہ بے ہوش ہو تو اس کا سر پیچھے کر کے ایک طرف پھیر دیں تاکہ اس کا لعاب (باتے) اس کے پھیپھڑوں میں جانے کی بجائے منہ سے باہر بہہ جاتے۔ جب وہ بے ہوش ہو تو نذریہ منہ اسے کوئی خوراک، مشروب یا دوا نہ دیں۔ اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سٹروک کے بعد اگر کوئی شخص جزوی طور پر مفلوج ہو جائے تو لاکھڑی سے چلنے اور اپنے صحت مند ہاتھ سے اپنی حفاظت کرنے میں اس کی مدد کریں۔ مریض کو صحت و رزق اور غصہ سے گریز کرنا چاہیئے۔

ردک تھام

نوٹ :- اگر کسی ادھیڑ عمر کے یا نوجوان شخص کو سٹروک (غشی) کی تمام نشانیوں کے بغیر اچانک، چہرے کی ایک طرف کا فالج ہو جائے تو یہ غالباً چہرے کے اعصاب کا عارضی فالج ہے (بیلنزیسیسی Bells Palsy) یہ مرض عموماً چند ہفتوں یا مہینوں میں بذات خود ٹھیک ہو جائے گا۔ عام طور پر اس کی وجہ کا علم نہیں ہوتا۔ کسی علاج کی ضرورت تو نہیں پڑتی لیکن متاثرہ حصہ پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھنا باعث مدد ہے۔ اگر ایک آنکھ مل طور پر بند نہ ہو سکے تو رات کے وقت اس پر پٹی باندھ کر اسے بند کر دیں تاکہ خشک ہو جانے کے باعث نقصان سے محفوظ رہے۔

کان بجنے اور چکر آنے کے ساتھ بہرہ بین



جو بہرہ بین درد اور کسی اور نشانی کے بغیر آہستہ آہستہ لاحق ہو عموماً قابل علاج ہوتا ہے۔ بے شک صوتی آلات باعث مدد ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات بہرہ بین کان کی عفونتوں کا نتیجہ ہوتا ہے اگر کوئی معمر شخص وقتاً فوقتاً شدید سرچکر آنے کے ساتھ ساتھ ایک یا دونوں کانوں سے بہرہ ہو جائے اور اس کے کان بہت اونچی آواز سے بجیں تو غالباً اس کے کان کے اندر کی تالی بیمار ہی رہے ہے

اس صورت میں اسے پیش حساسیت روکتے کیلئے ڈائی من ہائی ڈرائی نیٹ (Dimenhydr-

inate، یعنی (ڈرامامین Dramamine) جیسی کوئی دوا کھانی چاہیئے اور جب تک مرض کی علامات ختم نہ ہو جائیں بستر پر ہی رہنا چاہیئے۔ اس کی خوراک ملک سے پاک ہونی چاہیئے۔ اگر اس کی حالت جلد بہتر نہ ہو یا اگر وہی مرض دوبارہ لگ جائے تو ایک دم طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیئے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بے خوابی (انسومنیا) (Insomnia)

معمولاً لوگوں کو فوجہ انوں کی نسبت نیند کم آنا عام بات ہے۔ وہ سردی کی لمبی راتوں میں گھنٹوں کر ڈیسی بدلتے رہتے ہیں۔ یہ کوئی تشویشناک بات نہیں ہے۔ بعض ادویہ نیند لانے میں باعث سدوثابت ہو سکتی ہیں لیکن اگر وہ انتہائی ضروری نہ ہوں تو ان کو استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔ نیند لانے کے کئی اور بھی طریقے ہیں جو دواؤں سے کئی درجے بہتر اور مفید ہیں۔

سونے کے متعلق چند ہدایات مندرجہ ذیل ہیں

- دن بھر کافی ورزش کریں۔
- چائے یا کافی، خصوصاً دوپہر یا شام کو نہ پیئیں۔ ان سے نیند اڑ جاتی ہے۔
- سونے سے پہلے گرم دودھ کا ایک گلاس یا دودھ میں شہد ڈال کر پیئیں۔
- بستر پر لیٹنے سے پہلے گرم پانی سے غسل کریں۔
- اگر آپ بچہ بھی سوز سکیں تو بچہ بستر پر لیٹنے سے آدھ گھنٹہ پہلے کوئی اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) مثلاً پرمیتھازین (Promethazine) فینرگن (Phenergan) یا ڈرائی من ہائی ڈرائی نیٹ (Dimenhydrinate) اور ڈرامامین (Dramamine) لکھائیں۔
- یہ قوی اور مفرد دواؤں کی نسبت مریض کو زیادہ عادی نہیں بنائیں۔

چالیس سال سے زائد عمر کے لوگوں کی عام بیماریاں

صلابت جگر (جھس) (Cirrhosis of Liver)

صلابت جگر کی تکلیف چالیس سال سے زائد عمر کے ان مردوں میں زیادہ پائی جاتی ہے جو کئی سالوں سے ناقص غذا کھاتے اور بہت ساری شراب پیتے رہے ہوں۔

نشانیوں



○ صلابت جگر کی تکلیف بھی شدید ورم جگر (Hepatitis) کی طرح کمزوری، بھوک کی کمی، پیٹ کی گڑبڑ، اور مریض کے دہنے پہلو میں یعنی جگر کے قریب درد کے ساتھ شروع ہوتی ہے۔

○ جو منہ بیماری بڑھتی جاتی ہے مریض سوکھتا جاتا ہے شاید وہ خون کی الٹیاں بھی کرے۔ شدید حالتوں میں پاؤں سوج جاتے ہیں اور پیٹ پانی کی وجہ سے پھول جاتا ہے حتیٰ کہ یہ ایک ڈھول کی طرح نظر آتا ہے۔ جلد اور آنکھوں کا رنگ زرد ہو جاتا ہے (یرقان Jaundice)۔

علاج

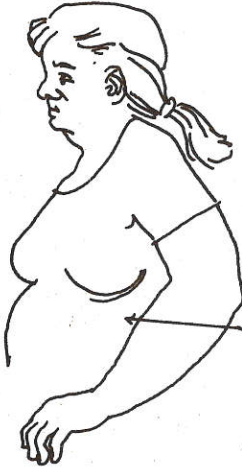
جب صلابت جگر شدت اختیار کر جائے تو اسے ٹھیک کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ کوئی دوا کارگر ثابت نہیں ہوتی۔ شدید صلابت جگر کے اکثر مریض مر جاتے ہیں۔ اگر آپ زندہ رہنا چاہتے ہوں تو صلابت جگر کی پہلی نشانی پر ہی مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

- دوبارہ ہرگز شراب نہ پیئیں! شراب سے جگر زہر آلودہ ہو جاتا ہے۔
- جتنی اچھی خوراک کھائیں، کھائیں۔ لچیات اور جینین سے بھرپور خوراک مفید ہے۔
- اگر صلابت جگر کے مریض کو سوزش ہو تو اسے اپنی خوراک میں کوئی نمک استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

روک تھام

اس مرض کی روک تھام آسان ہے۔ شراب نوشی نہ کریں۔

پت کی تھیلی کے مسائل Gall bladder



پت کی تھیلی جگر کے ساتھ جڑی ہوئی ہے اس کے اندر ایک کڑوا، سبز رنگ کا رقیق مادہ جمع ہوتا ہے جسے صفرا (پت) کہتے ہیں۔ صفرا چکنائی والے کھانوں کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پت کی تھیلی کی تکالیف عموماً چالیس سال کی عمر کی موٹی عورتوں کو ہوتی ہیں۔

نشانیوں

- پلیوں کے دہنے پیچر کے کنارے پر پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے۔ یہ درد بعض اوقات پشت کے بالائی حصے کی دہنی طرف تک پہنچ جاتا ہے۔
- چکنائی سے بھر پور غذائیں کھانے کے ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ دیر کے بعد درد شروع ہو سکتا ہے۔ شدید درد کی وجہ سے قے بھی آسکتی ہے۔
- بعض اوقات بخار ہو جاتا ہے۔
- وقتاً فوقتاً آنکھوں کا رنگ برفان کی طرح پیلا ہو جاتا ہے۔

علاج

- درد کو کم کرنے کے لیے بیلادونا (Belladonna) یا کوئی اور رافع تشنج دوا استعمال کریں۔ اس کے لیے عموماً قوی درد کش ادویہ کی ضرورت ہوتی ہے۔
- شاید اسپرین بے اثر ثابت ہو۔
- اگر مریضہ کو بخار ہو تو اسے ٹیٹر اسائیکلین یا ایپی سیلین دیں۔
- چکنائی والی غذا نہ کھائیں۔ زیادہ وزن والے (موٹے) لوگوں کو چاہیے کہ تھوڑا کھائیں تاکہ ان کا وزن کم ہو جائے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سے زیادہ اسے حوصلہ، ہمدردی اور تسلی ہی دے سکتے ہیں۔

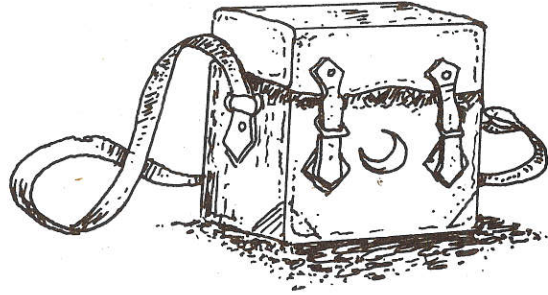
کسی نوجوان یا بچے کی موت کبھی بھی آسان نہیں ہوتی۔ ہمدردی اور دیانت داری دونوں ضروری ہیں۔ مرنے والے کو کچھ اپنا جسم اور کچھ عزیزوں کی آنکھوں میں آنسو اور چہرے کی نمایاں مایوسی اور خوف بنانا ہے کہ وہ مر رہا ہے۔ مرنے والا موت کی حقیقت سے واقف ہے۔ مرنے والا شخص، چاہے وہ بچہ ہو یا بوڑھا، اس سے کچھ نہ چھپائیں۔ اگر حقیقت دریافت کرے تو اسے سچ بتا دیں لیکن بڑی شفقت اور پیار سے بتائیں اس بات کا خیال رہے کہ اسے مایوس نہیں بلکہ پرامید چھوڑیں۔ اگر آپ کا دل بھر آئے تو ضرور روئیں مگر اسے بتائیں کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں اور چونکہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں اس لیے آپ اس کی جدائی کا غم برداشت کرنے کی طاقت رکھتے ہیں اس سے مرنے والے کو عزیزوں کی جدائی قبول کرنے کے لیے تقویت اور حوصلہ ملے گا۔ اس مرنے والے کو یہ باتیں بتانے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ زبان و بیان ہی کا سہارا لیں۔ آپ کو انہیں محسوس کرنا اور کھانا چاہیے۔

ہم سب کو مرنا ہے جب موت کو مزید نہ روکا جاسکے تو شاید مسیحائی کا اہم ترین کام یہی ہو کہ مرنے والے کو موت قبول کرنے اور لواحقین یعنی سوگواروں کو صبر و قرار کی دولت سے مالا مال فرمائیے۔

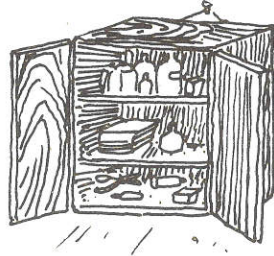
إِنَّا لِلّٰہِ وَإِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُونَ۔



ادویات کا ڈبہ



ہر گھر اور گاؤں میں ہنگامی حالات کے لیے مخصوص طبی اشیاء تیار رکھی جانی چاہئیں۔
 ● ہر گھر میں ادویات کا ڈبہ ہونا چاہیے۔ اس ڈبہ میں فوری طبی امداد کے سامان کے علاوہ سلاخ،
 عقونٹوں اور صحت کے عام مسائل کے لیے ضروری ادویات بھی ہونی چاہئیں۔
 ● گاؤں کیلئے بہتر اور مکمل ادویات کا ڈبہ ہونا چاہیے۔ اس میں روزمرہ کے مسائل اور
 تشویشناک امراض یا فوری توجہ طلب حالات سے نمٹنے کی ضروری اشیاء موجود ہونی چاہئیں۔
 اسے کسی دمر دار شخص (مثلاً کارکن صحت، استاذ، والدین، دوکاندار یا کوئی اور شخص جس پر
 گاؤں والوں کو اعتماد ہو) کے پاس رکھا جانا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو ادویات کا ڈبہ بنانے اور
 اس پر آنے والے اخراجات برداشت کرنے میں گاؤں کے تمام لوگوں کو حصہ لینا چاہیے۔ جو
 زیادہ دے سکیں انہیں زیادہ دینا چاہیے۔ لیکن ہر ایک کو یہ بات سمجھ جانی چاہیے کہ ادویات
 یہاں ڈاکٹر نہیں



ادویات بچوں کی پہنچ سے دور
رکھیں۔



ادویات کے ڈبہ کیلئے سامان خریدنا

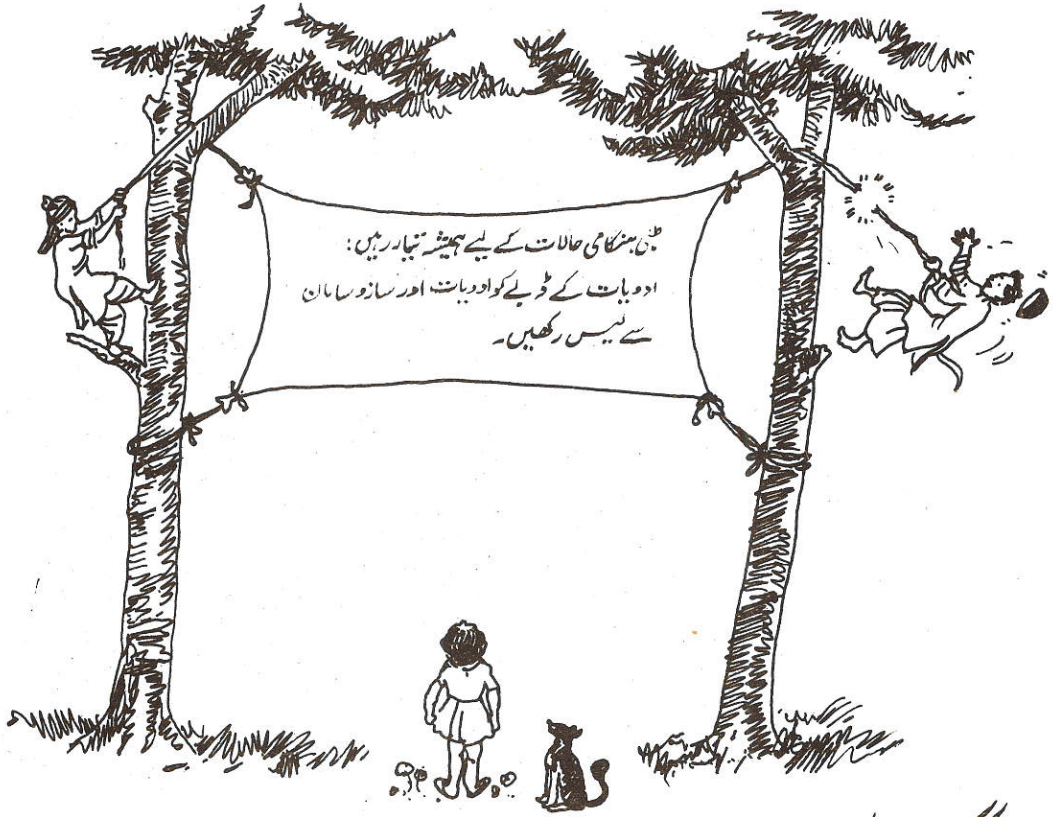
اس کتاب میں تجویز کردہ کم و بیش ادویات بڑے بڑے شہروں کی دوا فروش دکانوں سے خریدی جاسکتی ہیں۔ اگر بہت سے خاندان یا کوئی گاؤں مل کر اپنی ضروریات کی ساری اشیا خریدے تو اکثر اوقات دوا فروش انہیں یہ چیزیں رعایتی قیمت پر بھی دے سکتے ہیں۔ اگر ادویات اور طبی سامان کسی تھوک کی دکان سے خریدا جائے تو یہ اور بھی سستی مل سکتی ہیں۔ اگر دوا فروش کی دکان پر دوا کا وہ برانڈ (Brand) نہ ہو جو آپ چاہتے ہیں تو کوئی اور برانڈ (Brand) خرید لیں۔ مگر یقین کر لیں کہ دوا وہی ہو اور خوراک (مقدار) بھی غور سے پڑھ لیں (ایک دوا کے کئی مختلف برانڈ ہو سکتے ہیں)۔

ادویات خریدتے وقت ان کی قیمتوں کا ضرور موازنہ کریں۔ بعض برانڈ دوسروں کی نسبت بہت مہنگے ہوتے ہیں حالانکہ دوا وہی ہوتی ہے۔ عموماً مہنگی دوا سیاں زیادہ بہتر نہیں ہوتیں۔ جب بھی ممکن ہو ادویات برانڈ ناموں (Brand-name Products) کی بجائے اصلی ناموں سے

(Generic Medicines) خریدیں کیونکہ اصلی ناموں (Generic names) سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

بکنے والی ادویات عموماً سستی ہوتی ہیں۔ بعض اوقات بڑی مقدار میں ادویات خریدنے سے آپ پیسے بچا سکتے ہیں۔ مثلاً پنسلین کی ۱۰۰۰۰۰ (چھ لاکھ) اکائیوں کی شیشی (Vial) ۳۰۰۰ (تین لاکھ) اکائیوں کی شیشی (Vial) سے تھوڑی ہی زیادہ منگلی ہوتی ہے۔ لہذا بڑی شیشی خریدیں اور دوبارہ استعمال کر لیں۔



گھریلو طبی ڈبہ

ہر گھریلو طبی ڈبے میں مندرجہ ذیل اشیاء ضرور ہونی چاہئیں۔ یہ ساز و سامان اور ادویات
دیہی علاقوں کے بیشتر مسائل کے علاج کے لیے کافی ہونی چاہئیں۔ علاوہ انہیں اپنے طبی
ڈبے میں مفید گھریلو علاج کا سامان بھی شامل کر لیں۔

ساز و سامان

استعمال سامان
زخموں اور جلدی مسائل کے لیے:
انگ انگ لفافوں میں بند
ملل کی مٹھر گدیاں
تجویز کردہ مقدار / تعداد قیمت (خود پر کریں)

۲۰ لفافے

سہ سائز کے

۲ گولے

۲، ۱ اور ۳ اینچ کی ملل کی

پٹی کے گولے

ایک چھوٹا پیکٹ

صاف رونی

۲ گولے

لیس دار فیٹز (Adhesive Tape)

Adhesive Plaster ایک اینچ چوڑا گولا

ایک بیٹی یا چھوٹی بوتل

جرانیم کش صابن (مثلاً ڈیٹول والا صابن)

۱/۲ لیٹر

۶۰ فیصد الکحل

ہائیڈروجن پراکسائیڈ (Hydrogen Peroxide)

ایک چھوٹی بوتل

کسی سبب سے بوتل میں

پیٹرولیم جیلی (ویسلین) کسی برتن یا

ایک

ٹیوب میں

سفید سرکہ	_____ ۱ لیٹر
گندھک (Sulfur)	_____ ۱۰۰ گرام
قینچی (صاف بغیر زنگ کے)	_____ ایک
نوک دار چیمٹی	_____ ایک
درجہ حرارت ناپنے کے لیے :	_____
حرارت پیم (تھرمامیٹر)	_____
● منہ کے لیے	_____
● جاتے براز (مقعد) کے لیے	_____
ساز و سامان صاف رکھنے کے لیے :	_____
پلاسٹک کی تھیلیاں	_____ کافی

ادویات	تجویز کردہ	مقامی برانڈ	دوا
قیمت		یعنی تجارتی نام	استعمال
(خود لکھیں)	مقدار	(خود لکھیں)	(اصلی یا جنرک نام)
			بیکٹیریائی عفونتوں کے لیے :
			۱۔ پینسلین (Peni)
	۴۰ گولیاں		۲۵۰۱ cillin ملی گرام
			کی گولی

اضافی سامان

استعمال	سامان	قیمت	مقدار/تعداد
ٹیکہ لگانے کے لیے:	سرخیجن		۲ عدد
	۵ ملی لیٹر کی ۲۲ نمبر والی سینٹی میٹر لمبی سوئیاں		۳ سے ۶ عدد
	۲۵ نمبر والی ڈریڑھ سینٹی میٹر لمبی سوئیاں		۲ سے ۴ عدد
	پیشاب کرنے میں وقت دور کرنے کے لیے:		
	قناطیر Catheter (ارٹر یا		
	پلاسٹک ۱۶ نمبر فرانسیسی		۲ عدد
	مویج اور سوچی ہوئی وریدوں کے لیے:		
	۲ سے ۳ - اینج چوڑی لچکدار پلیاں		۳ سے ۶ عدد
	بیس دار مواد (سک) نکالنے کے لیے یعنی ناک		
	صاف کرنے کے لیے:		
	انخلائی بلب (Suction bulb)		۱ سے ۲ عدد
	کانوں وغیرہ میں دیکھنے کے لیے:		
	پن لایٹ (چھوٹی بیٹری) (ٹارچ)		۱ عدد

اضافی ادویات

استعمال	دوا	مقامی برانڈ	قیمت	مقدار/تعداد
شدید غفوتوں کے لیے:				
۱۔ پنسلین کے ٹیکے۔ اگر صرف ایک ہو تو				
	پروکین پنسلین			۲۰ سے ۴۰ عدد
	Procaine Penicillin			

جہاں ٹی اکٹر نہیں

سفید سرکہ	_____	۱ لیٹر
گندھک (Sulfur)	_____	۱۰۰ گرام
قینچی (صاف بغیر زنگ کے)	_____	ایک
نوک دار چمچی	_____	ایک
درجہ حرارت ناپنے کے لیے :	_____	
حرارت پیم (تھرمامیٹر)	_____	
● منہ کے لیے		ہر قسم کا ایک
● جاتے براز (متعدد) کے لیے		
ساز و سامان صاف رکھنے کے لیے :		
پلاسٹک کی تھیلیاں		کافی

ادویات	تجویز کردہ	مقامی برانڈ	دوا
قیمت		یعنی تجارتی نام	استعمال
(خود لکھیں)	مقدار	(خود لکھیں)	(اصلی باجینرک نام)
			بیکٹیریائی عفونتوں کے لیے :
			۱۔ پینیلین (Peni)
	۴۰ گولیاں		۲۵۰ cillin ملی گرام
			کی گولی

۲۔ کسی سلفائو مائیڈ
Sulfonamide

کی ۵۰۰ ملی گرام والی _____
گوبیاں _____ ۱۰۰ گوبیاں

۳۔ امپی سیلین
(Ampicillin)

۲۵۰ ملی گرام کے _____
کیکسول _____ ۲۴ کیکسول

پیٹ کے کیڑوں کے لیے:

۴۔ پیپرازین Piperazine _____
کی گوبیاں یا شربت _____ ۵۰۰ ملی گرام کی ۴۰ گوبیاں
یا ۲ بوتل شربت

بخار اور درد کے لیے:

۵۔ اسپیزن _____
۳۰۰ ملی گرام ۵ گرین یا ساڑھے سات رتی) _____
کی گوبیاں _____ ۵۰ گوبیاں

نابیدگی کے لیے: (

۶۔ سوڈیم بائی کاربونیٹ (میٹھا سوڈا) Sodium Bicarbonate

(نمک اور چینی بھی) _____
_____ ۱۰ گلو گرام

نابیدگی دور کرنے کا مشروب بنانے

کے لیے پہلے سے _____
تیار کردہ آمیزہ _____ ۱۰ الفا فے

خون کی کمی (Anemia) کے لیے

۷۔ فولاد (فیرس سلفیٹ) Ferrous Sulfate

۲۰۰ ملی گرام والی گوبیاں (اگر گوبیوں میں جینین ہی

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور فالک اسید _____ گولیاں ۱۰۰

(Folic Acid) بھی ہو تو بڑی اچھی بات ہے

خارش (Scabies) اور جوؤں کے لیے:

لنڈین (Lindane) _____ ایک بوتل

(Gamma Benzene Hexachloride)

کھجلی (Itching) اور قے کے لیے:

۹۔ پرومیتھازین _____ گولیاں ۱۲۔

(Promethazine) ۲۵۱ ملی گرام کی

گولیاں

جلد کی معمولی عفونتوں کے لیے:

۱۱۔ جنشن وائلٹ _____ البتول

(Gentian Violet) کی چھوٹی بوتل _____ ایوب

یا کوئی جراثیم کش مرہم

آنکھ کی عفونتوں کے لیے:

۱۱۔ آنکھ کا جراثیم کش _____ ایوب

مرہم Antibiotic Eye Ointment

گاؤں کا طبی ڈبہ

اس میں وہ سارا سامان اور ادویات ہونی چاہئیں جو گھریلو طبی ڈبے کے لیے درج کی گئی ہیں لیکن بڑی مقداروں میں۔ مقداروں کا انحصار آپ کے گاؤں کی آبادی اور ادویات وغیرہ حاصل کرنے کے مرکز کی دوری پر ہوگا۔ گاؤں کے طبی ڈبہ میں مندرجہ ذیل اشیاء بھی ہونی چاہئیں۔ ان میں سے اکثر ادویات زیادہ خطرناک امراض کے علاج کیلئے ہیں۔ اپنے علاقے کے امراض کی نوعیت کے مطابق آپ کو اس فہرست میں ترمیم یا اضافہ کرنا پڑے گا۔

اضافی سامان

استعمال	سامان	قیمت	مقدار/تعداد
ٹیکہ لگانے کے لیے:	سر سنجین		۲ عدد
	۵ ملی لیٹر کی ۲۲ نمبر والی سینٹی میٹر لمبی سوئی		۳ سے ۶ عدد
	۲۵ نمبر والی ڈریڈ سینٹی میٹر لمبی سوئی		۲ سے ۴ عدد
	پیشاب کرنے میں وقت دور کرنے کے لیے:		
	قثاطیر Catheter (ربر یا پلاسٹک ۱۶ نمبر فرانسسی)		۲ عدد
	مویج اور سوچی ہوئی دریدوں کے لیے:		
	۳ سے ۴ - اینج چوڑی لچکدار پٹیاں		۳ سے ۶ عدد
	لیس دار مواد (سک) نکالنے کے لیے یعنی تاک		
	صاف کرنے کے لیے:		
	انخلائی بلب (Suction bulb)		۱ سے ۲ عدد
	کانوں وغیرہ میں دیکھنے کے لیے:		
	پن لایٹ (چھٹی بیٹری (ٹارچ)		۱ عدد

اضافی ادویات

استعمال	دوا	مقامی برانڈ	قیمت	مقدار/تعداد
شدید عفونتوں کے لیے:				
۱۔ پنسلین کے ٹیکے۔ اگر صرف ایک ہو تو				
	پروکین پنسلین			۲۰ سے ۴۰ عدد
	Procaine Penicillin			

۱۰۰,۰۰۰ (چھ لاکھ اکائیاں، فی ملی لیٹر

۲۔ ایمپی سیلین (Ampicillin)

کے ٹیکے۔ ۲۵ ملی گرام _____ ۲۰ سے ۴۰ عدد

کی شیشی (Ampule) یا سٹرپٹومیسین

(Streptomycin) ایک گرام کی شیشیاں

(Vials) تاکہ اگر _____ ۲۰ سے ۴۰ عدد

ایمپی سیلین بہت مہنگی ہو تو پیسلین کے ساتھ
ملا کر استعمال کی جا سکے۔

۳۔ ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline)

کے کیپسول یا _____ ۴۰ سے ۸۰ عدد

گولیاں ۲۵۰ ملی گرام

امیبیا اور جیاردیا (Giardia) کی عفونتوں کے لیے:

۴۔ میٹرونیڈازول _____ ۴۰ سے ۸۰ عدد

(Metronidazole) ۲۵۰ ملی گرام کی

گولیاں

تشخ کے دورے، کزاز اور شدید کالی کھانسی کے لیے:

۵۔ فینوباربیتال _____ ۴۰ سے ۸۰ عدد

(Phenobarbital) ۱۵۰ ملی گرام کی گولیاں

اور ۲۵۰ ملی گرام کے ٹیکے _____ ۱۵ سے ۳۰ عدد

شدید پیش جراحی رد عمل اور شدید دمر کے لیے:

۶۔ ایڈرینالین (Adrenaline)

کے ٹیکے ایک ملی گرام _____ ۵ سے ۱۰ عدد

کی شیشیوں (ایمپیول) کے ساتھ

دور کے لیے:

۷۔ ایفیدرین (Ephedrine) ۱۵۰ ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

کی گولیاں	۲۰ سے ۳۰ عدد
زیچگی نہیں شدید جریان خون کے لیے:	
۸-ار کو تو وین (Ergonovine)	
۲۰ ملی گرام کے ٹیکے	۴ سے ۱۲ عدد
دیگر ادویات جن کی کمی جگہوں پر ضرورت پڑتی ہے لیکن ہر جگہ نہیں	
استعمال سامان	مقامی برائڈ
جہاں پر آنکھوں کی بے آبی یعنی خشکی (Xerosis)	قیمت (مخود پر کریں)
عام مسئلہ ہو:	مقدار / تعداد
جیائین اے	۱۰۰ سے ۱۰۰۰ عدد
۲۰۰۰ (دولاکھ) اکائیوں کے کیپسول	
جہاں کزاز (تشنج) عام مسئلہ ہو:	
کزاز کا تریاق (Tetanus Antitoxin)	
۵۰۰۰۰ اکائیاں	۲ سے ۴ بوتلیں
(اگر ممکن ہو تو لایوفیلزائزڈ / Lyophilized) بھی	
جہاں تپ معرقہ (Typhoid) عام مسئلہ ہو:	
کلورم فینیکول (Chloramphenicol)	
۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول	۵۰ سے ۲۰۰ عدد
جہاں سانپ کا کاٹنا یا بچھو کا ڈسنا عام مسئلہ ہو:	
سہر ایک کا تریاق	۲ سے ۶ عدد
جہاں ملیریا عام مسئلہ ہو:	
کلورو کوئین (Chloroquine) کی	
گولیاں ۱۵۰ ملی گرام	
(نسخہ کی خاص دوا)	۵۰ سے ۲۰۰ عدد
جہاں ڈاکٹر نہیں	

(ایا آپ کے علاقے

میں جو دوا بھی اس کے لیے مفید ترین ہو)

جہاں پر ہلکے درم عام مسئلہ ہو:

تھابینڈازول (Thiabendazole)

۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں ۲۵ سے ۱۰۰ عدد

(ایا ہلکے درم کی کوئی اور دوا)

کم وزن، نوزائیدہ بچوں کے چربیوں کو روکنے یا

علاج کرنے کے لیے:

جیتین کے ایک ملی گرام

کے ٹبلے

۳ سے ۶ عدد

پرانے امراض کے لیے ادویہ

گاؤں کے طبی ڈبے میں تپ دق، اور جذام (کوڑھ) وغیرہ جیسے پرانے امراض کی ادویہ رکھنا عقلمندی بھی ہے اور نہیں بھی۔ ان امراض کی مناسب تشخیص اور شناخت کے لیے مرکز صحت میں خاص معائنے درکار ہوتے ہیں۔ نیز وہاں سے گھوما ضروری دوا بھی مل جاتی ہے۔ ان ادویات کا گاؤں کے طبی سامان میں موجود ہونا یا نہ ہونا مقامی حالات اور ذمہ دار اشخاص کی اپنی قابلیت پر منحصر ہے۔

حفاظتی ٹیکوں کے لیے دوا (ویکسین Vaccines)

حفاظتی ٹیکوں کی ادویات گاؤں کے طبی ڈبے میں اس لیے شامل نہیں کی گئیں کیونکہ یہ عموماً محکمہ صحت کے کارکن فراہم کرتے ہیں۔ تاہم جب بچے مختلف حفاظتی ٹیکے لگوانے کی عمر کے ہو جائیں تو انہیں یہ ٹیکے ضرور لگائے جانے چاہئیں۔ لہذا اگر انہیں ٹھنڈا رکھنے کا انتظام ہو سکے تو، حفاظتی ٹیکوں کی ویکسین (خصوصاً ڈی پی۔ پی۔ ٹی، پولیو۔ فالج اور خسرہ) بھی گاؤں کے طبی ڈبے میں شامل ہونی چاہئیں اس کے متعلق مزید ہدایات کے لیے بارہواں پڑھیں۔

دیہاتی دکاندار (یاد و فروش) کے نام ایک خط



عزیزم
اگر آپ اپنی دکان میں ادویات بیچتے ہیں، تو غالباً لوگ آپ سے پوچھتے ہوں گے کہ کونسی ادویات خریدنی چاہئیں اور انہیں کب اور کیسے استعمال کرنا چاہیے۔ یوں آپ لوگوں کے علم اور صحت کو کافی حد تک متاثر کر سکتے ہیں۔
اس کتاب کو پڑھ کر آپ اپنے گاہکوں کو درست مشورہ دینے اور انہیں مناسب اور ضروری ادویات فروخت کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

آپ جانتے ہیں کہ اکثر اوقات لوگوں کے پاس جو تھوڑے بہت پیسے ہوتے ہیں وہ ان کو ایسی ادویات خریدنے میں صرف کر دیتے ہیں جن سے انہیں کچھ فائدہ نہیں ہوتا لیکن آپ انہیں ان کی صحت کی ضروریات کو بہتر طریقے سے سمجھانے اور اپنے پیسوں کو زیادہ عقل مندی سے خرچ کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں مثلاً:

● اگر لوگ آپ کے پاس کھانسی کے شربت، اسہال کو گاڑھا بنانے والی ادویات مثلاً کیمو پیکٹ (Kaopectate)، سادہ اینیمیا (Anaemia) کے علاج کے لیے جیاتین بی ۱۲ یا جلر کے سنت، موزج یا در و کا علاج کرنے کے لیے پنسلین یا زکام کے لیے ٹیڑا سائیکلین مانگے آئیں تو انہیں سمجھائیں کہ ان ادویات کی ضرورت نہیں اور یہ فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ اس کی بجائے باہم بات چیت سے انہیں بتائیں کہ کیا کرنا چاہیے۔

● اگر کوئی جیاتین کی مقوی دوا خریدنا چاہے تو اس کی بجائے اسے انڈے، پھل اور سبزیات خریدنے کی ہدایت کریں۔ اسے سمجھائیں کہ اتنے ہی پیسوں کے عوض خوراک میں سے زیادہ جیاتین اور غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔

● اگر لوگ ٹیکے کا تقاضا کریں جب کہ کھانے والی دوا بھی اتنی ہی مفید اور زیادہ محفوظ ہو جو کہ عموماً درست ہے، تو انہیں یہ بات وضاحت سے سمجھائیں۔

اگر کوئی شخص ”زکام کی گویاں“ یا زکام کی ”مہنگی اسپرین“ یا کوئی اور قسم خریدنا چاہے تو اسے سادہ اسپرین خریدنے کی ہدایت کریں اور ساتھ ہی یہ مشورہ بھی دیں کہ وہ بہت سی مالتعات پیسے یوں اس کے پیسے بھی بچ جائیں گے اور صحت بھی۔ مالتعات کا مطلب بتلی یعنی نرم غذا ہے۔ اس کتاب کا مطالعہ کر کے اور لوگوں کے ساتھ پڑھ کر آپ یہ باتیں انہیں باسانی بنا سکتے ہیں۔

سب سے بڑی بات یہ ہے کہ صرف مفید ادویات ہی فروخت کریں۔ اپنی دکان میں وہ تمام ادویات اور سامان ضرور رکھیں جن کا ذکر اوپر گھڑیلوی ٹوبہ اور گاؤں کے طبی ڈوبہ کے لیے کیا گیا ہے۔ علاوہ ازیں وہ تمام ادویات اور سامان بھی رکھیں جو آپ کے علاقے کی بیماریوں کے لیے ضروری ہیں۔ اپنی دکان میں کم قیمت والی اصلی ناموں کی ادویات یا ارزاں ترین برلنڈ رکھنے کی کوشش کریں۔ ایسی ادویات سرگزید بھی ہیں جو نقصان رسیدہ، خراب، بے فائدہ یا جن کی ميعاد ختم ہو چکی ہو۔

آپ کی دکان ایک ایسی جگہ بن سکتی ہے جہاں لوگ خود اپنی صحت کا خیال رکھنا سیکھتے ہیں۔ اگر آپ لوگوں کو ادویات کا عقلمندانہ استعمال سکھا دیں جس سے بقیں ہو جائے کہ وہ خریدنے والا شخص اس کے درست استعمال، خوراک، مقدار، خطرات اور احتیاط سے بخوبی واقف ہے تو معاشرے میں آپ کی بے لوث خدمات قابل ستائش اور باعث فخر سمجھی جائیں گی۔

اللہ حافظ

مخلص

ڈیوڈ ورنر

David Werner

سبز صفحات

ادویات کے متعلق ضروری معلوما

جراثیم کش ادویات Antibiotics

پنسلین کی تمام اقسام بڑی ضروری جراثیم کش ادویات ہیں
پنسلین اہم ترین اور مفید ترین جراثیم کش ادویہ میں سے ہے۔ یہ مخصوص قسم کی عفونتوں کا مقابلہ کرتی ہے جن میں پیپ دار عفونتیں بھی شامل ہیں۔ اسہال کی بیشتر اقسام، پیشانی عفونتوں، مکر کے درد، رگوں، زکام، لاکڑا کا کڑا اور دیگر دائرہ سی عفونتوں کے لیے یہ بے فائدہ ہیں۔
پنسلین کو ملی گراموں (Mg.) یا اکائیوں (U) میں ناپا جاتا ہے۔ پنسلین جی کے ۲۵۰ ملی گرام = ... (۴۰۰ چار لاکھ) اکائیاں۔

ہر قسم کی پنسلین کے خطرات اور احتیاطیں

بیشتر لوگوں کے لیے پنسلین محفوظ ترین ادویہ میں سے ایک ہے۔ زیادہ پنسلین کھانے سے نقصان نہیں ہوتا تاہم پیسیدہ ضرور ضائع ہوتا ہے۔ اگر کم کھائی جائے تو پنسلین عفونت کا مکمل تدارک نہیں کرتی۔ لہذا اس سے جراثیم مزاحم ہو سکتے ہیں (مزاحم جراثیم کو مارنا زیادہ مشکل ہوتا ہے)۔
بعض لوگوں کو پنسلین کی وجہ سے بیش حساسی (الرجیک) رد عمل ہو جاتے ہیں۔ معمولی بیشی حساسی رد عمل میں جسم پر ابھرے ہوئے کھجلی والے دھبے سے پڑ جاتے ہیں۔ عموماً یہ دھبے پنسلین کھانے کے کئی گھنٹوں یا دنوں بعد نمودار ہوتے اور کئی دنوں تک رہ سکتے ہیں۔ ایٹھی ہستامین Antihistamines ادویہ خارش کو کم کرنے میں باعث مدد ہوتی ہیں۔

شاذ و نادر پنسلین سے خطرناک رد عمل پیدا ہوتا ہے جسے بیش حساسی صدمہ کہتے ہیں۔ پنسلین کا ٹیکہ لگوانے کے فوراً بعد مریض زرد پڑ جاتا ہے۔ اسے سانس لینے میں دقت ہوتی ہے۔ اور اس پر صدمہ کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں مریض کو فوراً ایڈرینالین (Adrenalin) جہاں ڈاکٹر نہیں

کا ٹیکہ لگایا جانا چاہیے۔

پنسلین کا ٹیکہ لگاتے وقت ہمیشہ ایڈرینالین تیار رکھیں۔

جس شخص کو پنسلین سے کبھی بھی کوئی بیش حساسی (الرجیک) رد عمل ہوا ہو اسے اپنی باقی زندگی میں کوئی پنسلین یا ایپی سیلین سرگز استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ دوسری بار رد عمل کے زیادہ بُرے اثرات ہونے کے امکانات ہیں جس سے مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

زیادہ تر پنسلین طلب عفونتوں کا علاج پنسلین کھانے سے کیا جاسکتا ہے۔ پنسلین کے ٹیکے لگواتا پنسلین کھانے کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

پنسلین کے ٹیکے صرف شدید یا خطرناک عفونتوں کے لیے ہی استعمال کریں۔

پنسلین یا پنسلین ملی کسی اور دوا کا ٹیکہ لگانے سے پہلے نویں باب میں مذکور تمام احتیاطوں پر عمل کریں۔

پنسلین کی مزاحمت

بعض اوقات پنسلین کسی ایسی بیماری کے خلاف عمل نہیں کرتی جو عام حالات میں پنسلین سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ جراثیم مزاحم ہو گئے ہیں اور پنسلین اب ان پر اثر نہیں کرتی۔ بعض اوقات پنسلین کی مزاحم عفونتوں میں ایپی ٹائیکو، جلد پر پیپ وار، پھوڑے اور بڑیوں کی عفونتیں شامل ہیں۔ اگر ان عفونتوں میں سے کوئی پنسلین سے ٹھیک نہ ہو تو کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کی جاسکتی ہے یا پنسلین کی خاص اقسام یعنی میتھاسیلین (Methacillin)، نافیسیلین (Nafcillin)، اگلسا سیلین (Oxacillin)، کلوراکس سیلین (Cloxacillin) اور ڈائی کلوراکس سیلین (Dicloxacillin) کا آمڈ ثابت ہو سکتی ہیں۔

اگر سوزاک کا مریض پنسلین کا مزاحم ہو جائے تو اٹھارہویں باب میں درج ہدایات کے مطابق سٹریپٹو کوائسین یا ٹریپراسائیکلین استعمال کریں۔

کھائی جانے والے پنسلین

پنسلین جی یا وی Penicillin G or V

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
 اکثر ۲۵۰ ملی گرام (۱۰۰۰۰۰۰ اکیٹوں) کی گوبیوں کی صورت میں آتی ہے۔
 نیز: شربت یا شربتوں کے لیے پاؤڈر (سٹون)
 ۱۲۵ یا ۲۵۰ ملی گرام فی چھوٹا چمچ۔
 (جسم پنسلین جی کی نسبت پنسلین وی کو زیادہ آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔ مگر یہ قیمت کے لحاظ سے مہنگی ہے)

معمولی اور تندرے شدید عفونتوں کے لیے بھی (پنسلین کے ٹیکے کی بجائے) کھانے والی پنسلین استعمال کریں۔ ایسی عفونتوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- پیپ دار یا عفونت زدہ دانت
- عفونت زدہ زخم یا کئی عفونت زدہ پھوڑے اور ناسور
- بہت زیادہ پھیلی ہوئی ایپی ٹائیگو (جلدی بیماری)
- سرخ باد (Erysipelas)
- کان کی عفونت
- سینس سائٹس (Sinusitis)
- تیز بخار کے ساتھ گلے کی خرابی (سٹریپ تھروٹ)
- آوائی تالیوں کی عفونت (برائے ناکائی ٹس) کی بعض حالتیں۔
- جن لوگوں کو کوزاز کے حفاظتی ٹیکے نہ لگائے گئے ہوں اور جن کے زخم گدے اور گہرے ہوں، ان میں کوزاز کی روک تھام کے لیے۔
- اگر عفونت شدید ہو تو علاج پنسلین کے ٹیکے لگانے سے شروع کیا جا سکتا ہے لیکن جب عفونت بہتر ہو نا شروع ہو جائے تو کھانے والی پنسلین استعمال کی جا سکتی ہے۔
- اگر دواؤں میں دن تک کوئی فرق نہ پڑے تو کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں اور طبی مشورہ حاصل کریں۔

کھانے والی پنسلین کی خوراک (مقدار) — ۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں کا استعمال (۲۰ ملی گرام فی کلوگرام روزانہ)

معمولی عفونتوں کے لیے:

بالغ : ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی) دن میں چار بار

چھ سال سے بارہ سال کی عمر کے بچے : ۱۲۵ ملی گرام

(۱/۲ گولی) دن میں تین یا چار بار

چھ سال سے کم عمر کے بچے : ۵۰ تا ۷۵ ملی گرام

پوری گولی کا چوتھا حصہ (۱/۴) دن میں تین چار بار

زیادہ تشویشناک عفونتوں کے لیے : مندرجہ بالا مقدار کو دو گنا کر دیں۔

ضروری تاکید:

بیمار یا عفونت کی دیگر نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد دواؤں دن تک پنسلین کھاتے رہیں۔

بہتر بننا سچاخذ کرنے کے لیے پنسلین ہمیشہ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے خالی پیٹ کھائیں،

(یہ بات پنسلین وی کی نسبت پنسلین جی کے لیے زیادہ ضروری ہے)۔

پنسلین کے ٹیکے

پنسلین کے ٹیکے بعض شدید عفونتوں کے لیے استعمال کیے جانے چاہئیں جن میں مندرجہ ذیل شامل

ہیں:

- دماغ کی جھلیوں کا درم (Meningitis)
- خون کی زہر آلودگی (septicemia) یعنی فاسد خون
- کزاز
- شدید ٹونیٹیا
- بہت بری طرح سے عفونت زدہ زخم
- نیچ (Gangrene)
- عفونت زدہ ہڈیاں، اور جب ہڈیاں ٹوٹ کر جلد سے باہر نکل آئیں تو عفونت کی روک تھام کے لیے
- سوزاک

○ آتشک

پنسلین کے ٹیکے مختلف شکلوں میں آتے ہیں۔ ہر قسم کی پنسلین کا ٹیکہ لگانے سے پہلے مقدار اور قسم کا پتہ ضرور لگائیں۔

پنسلین کے صحیح ٹیکہ کا انتخاب کرنا

بعض قسم کی پنسلین بہت جلد اثر کرتی ہیں مگر ان کا اثر دیر پا نہیں ہوتا۔ کچھ بہت آہستہ عمل کرتی ہیں مگر ان کا اثر دیر پا ہوتا ہے۔ حالات کے مطابق پنسلین کی ایک قسم کو دوسری پر ترجیح دی جا سکتی ہے۔

تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

یہ کئی ناموں سے مشہور ہیں جن میں قلمی پنسلین (کرسٹلین پنسلین) (Crystalline penicillin)

بنزل پنسلین (Benzylpenicillin) ایجوکس پنسلین (Aqueous Penicillin)

حل پذیر پنسلین (Soluble Penicillin) سوڈیم پنسلین (Sodium Penicillin)

پوٹاشیم پنسلین (Potassium Penicillin) اور پنسلین جی (Penicillin G) کے ٹیکے

شامل ہیں۔ یہ پنسلین بہت جلد عمل کرتی ہیں۔ لیکن ان کا اثر جسم میں تھوڑی دیر کے لیے رہتا ہے۔ لہذا ان کے ٹیکے ہر چھ گھنٹے کے بعد لگائے جانے چاہئیں (یعنی دن میں چار بار)۔ جب شدید عفونتوں کے لیے پنسلین کی بہت زیادہ مقدار مطلوب ہو تو تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین بہترین انتخاب ہوتا ہے۔ مثلاً سیج (Gas Gangrene) یا ہڈی ٹوٹ کر جلد سے باہر نکل آنے کی صورت میں۔

متوسط عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

پروکین پنسلین (Procaine Penicillin) ہائپر وکین پنسلین ایلمینیم مائونسٹیریٹ

(Procaine Penicillin Aluminum Monostearate) (PAM) یا یہ قدے

آہستہ عمل کرتی ہیں اور ان کا اثر جسم میں تقریباً ایک دن تک رہتا ہے۔ لہذا ان کے ٹیکے ہر روز لگائے جانے چاہئیں۔ پنسلین کے ٹیکوں کی ضرورت میں پروکین پنسلین یا اس کے ساتھ کسی اور تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین کی ملاوٹ بہترین انتخاب ہے۔

لمبے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

ہینز انجین یا ہینز این پنسلین - یہ پنسلین خون میں آہستہ آہستہ جاتی ہے اور اس کا اثر ایک مہینے تک رہتا ہے۔ اس کا خاص استعمال گلے کی خرابی (Strep Throat) کا علاج اور گھٹیا دی بخار (Rheumatic Fever) کی روک تھام کے لیے ہے۔ یہ ٹیکہ اس وقت کارآمد ہوتا ہے جب ٹیکہ لگانے والا دور رہتا ہو یا مریض پر دوا کھانے کے متعلق اعتبار نہ کیا جاسکتا ہو۔ معمولی عفونتوں کے لیے ایک ٹیکہ ہی کافی ہے۔ ہینز انجین پنسلین عموماً زیادہ تیز عمل کرنے والی پنسلینوں کے ساتھ آتی ہے۔

قلمی پنسلین (کرسٹلین پنسلین) (Crystalline penicillin)

(غھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
اکثر دس لاکھ اکائیوں کی (Vials) شیشیوں میں آتی ہے (یعنی ۲۵ ملی گرام)
کرسٹلین پنسلین یا غھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین مقداریں — یہ سب ٹیکے شدید عفونتوں کے لیے ہیں۔

ہر چار سے ۶ گھنٹے کے بعد ٹیکہ لگائیے!
ہر ٹیکے کی مقدار

بالغوں کے لیے ۱۰,۰۰,۰۰۰ یعنی ایک ملین (دس لاکھ) اکائیاں
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے ۵,۰۰,۰۰۰ یعنی پانچ لاکھ اکائیاں
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے ۲,۵۰,۰۰۰ یعنی اڑھائی لاکھ اکائیاں
تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے ۱,۲۵,۰۰۰ یعنی سو لاکھ اکائیاں
نومولود بچوں کے لیے ۱۵۰,۰۰۰ یعنی ڈیڑھ لاکھ اکائیاں دن میں ضرورتاً

پروکین پنسلین (Procaine Penicillin)

(متوسط عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ ٹیکے اکثر ۳۰۰۰ (تین لاکھ) ۵۰۰ (چار لاکھ) یا زیادہ اکائیوں کی شیشیوں میں آتے ہیں۔
 پروکین پینسلین کے ٹیکے میں دوا کی مقدار۔ یہ ٹیکے متوسط شدت کی عفونتوں کے لیے ہیں۔

دن میں ایک ٹیکہ لگائیں۔ ہر ٹیکہ میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے ۴۰۰۰ (چھ لاکھ) سے ۱۲۰۰۰ (بارہ لاکھ) اکائیوں تک
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے ۴۰۰۰ (چھ لاکھ) اکائیاں
 تین سے ۵ سال کے بچوں کے لیے ۳۰۰۰ (تین لاکھ) اکائیاں
 تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے ۱۵۰۰ (دو پڑھ لاکھ) اکائیاں
 نومولود بچوں کے لیے یہ ٹیکہ استعمال نہ کریں۔ تاوقتیکہ کوئی اور پینسلین یا ایپی
 سیلین دستیاب نہ ہو۔

فوری توجہ طلب حالات میں ۵۰۰ (۵) اکائیاں

بہت شدید عفونتوں کے لیے مندرجہ بالا مقداروں کو دو گنا کر لیں۔ تاہم تھوڑے عرصے تک عمل
 کرنے والی پینسلین استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔

پروکین پینسلین اور کسی تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پینسلین کو ملا کر استعمال کرنے کے لیے
 بھی مقدار وہی ہے جو پروکین پینسلین کو اکیلا استعمال کرنے کے لیے ہے۔

سوزاک اور انفک کے علاج کے لیے پروکین پینسلین بہترین دوا ہے۔ ان کے لیے بہت زیادہ
 مقادیر چاہئیں۔ مقداروں کے لیے اٹھارہواں باب دیکھیں۔

پینزاتھین پینسلین (Benethamine Penicillin) (طیعی عرصے تک اثر کرنے والی)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 یہ ٹیکے اکثر ۳۰۰۰ (بارہ لاکھ) یا ۴۰۰۰ (چوبیس لاکھ) کی اکائیوں کی شیشیوں میں آتے

ہیں۔

پینزاتھین پینسلین کے ٹیکے کے لیے دوا کی مقدار: — یہ ٹیکے معمولی سے قدرے شدید عفونتوں

کے لیے ہیں۔

ہر چار روز کے بعد ایک ٹیکہ لگائیں۔ معمولی عفونتوں کے لیے ایک ٹیکہ ہی کافی ہے۔

بالغوں کے لیے: ۱۲۰۰۰ (بارہ لاکھ) اکائیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۶۰۰,۰۰۰ (چھ لاکھ) اکائیاں
 تین سے آٹھ سال کے بچوں کے لیے: ۳۰۰,۰۰۰ (تین لاکھ) اکائیاں
 تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے: ۱۵۰,۰۰۰ (دبڑھ لاکھ) اکائیاں
 گٹھیا دی بخار میں مبتلا رہے ہوئے لوگوں میں عفونت کو دوبارہ لگنے سے روکنے کی غرض سے
 ہر تین یا چار ہفتوں کے بعد مندرجہ بالا مقدار کا دو گنا حصہ استعمال کریں۔ (دیکھیں ایکسواں باب)

ایمپی سیلین (Ampicillin) وسیع العمل دوا

(وسیع طیف پنسلین)

ایمپی سیلین

دستیاب ہونے کی شکلیں

محلات

۱۲۵ سے ۲۵۰ ملی گرام فی جھوٹا جج	قیمت	تعداد/مقدار/گرام
کیپسول: ۲۵۰ ملی گرام	قیمت	تعداد/مقدار/گرام
ٹبلے: ۲۵۰ ملی گرام (وسیع العمل)	قیمت	تعداد/مقدار/گرام

ایمپی سیلین ایک وسیع طیف (وسیع العمل) پنسلین ہے جو دوسری پنسلینوں کی نسبت بہت زیادہ
 جراثیم مارتی ہے۔ یہ دیگر وسیع طیف جراثیم کش ادویہ کی نسبت زیادہ محفوظ ہے اور شیر خوار اور چھوٹے بچوں
 کے لیے تو خصوصاً کارآمد ہے۔

چونکہ ایمپی سیلین منہ کی ہے اور بعض اوقات اسہال اور منہ کے چھالوں کی موجب بھی بنتی ہے اس
 لیے اگر عام پنسلین کے کارآمد ہونے کے امکانات بھی اتنے ہی ہوں جتنے کہ ایمپی سیلین کے، تو ایمپی سیلین
 کی بجائے عام پنسلین استعمال کریں۔

اگر ایمپی سیلین کھائی جائے تو یہ بہتر طور پر عمل کرتی ہے۔

اس دوا کے ٹبلے صرف دماغ کی جھلیوں کے درم، معدے کے غلات کی سوکڑش، اور اپنڈیکس
 کی سوچن جیسی خطرناک عفونتوں کے لیے ہی لگائے جانے چاہئیں یا اس صورت میں جب مریض دوا نگل
 نہ سکتا ہو اور نفع نہ رہا ہو۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مندرجہ ذیل امراض کے لیے ایپی سیلین خصوصاً کارآمد ہے:

- خون کی زہر آلودگی (فاسد خون) اور نومولود بچہ کی ایسی بیماری جس کی کوئی دھیہ بیان نہ کی جاسکے۔
- چھ سال سے کم بچوں کا مغویا اور کان کی عفونتیں۔
- بخار کے ساتھ شدید اسہال یا بچہ پیش
- دماغ کی جھلیوں کا درم
- معدے کے غلات کی سوزش اور اپنڈکس کی سوزش
- پیشانی راستے کی شدید عفونت
- تپ محرقہ (اس مرض پر کلورم فینی کول سے قابو پانے کے بعد یا اگر یہ کلورم فینی کول کا مزاحم ہو چکا ہو تو)

پنسلین سے پیش حساس لوگوں کو ایپی سیلین استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ اس حصہ کے شروع میں پنسلین کے خطرات اور احتیاطیں دیکھیں۔

ایپی سیلین کی خوراک یا مقدار

بذریعہ منہ (بچپس سے پچاس ملی گرام فی کلوگرام بومیہ)

۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول۔ شربت جس کے ہر چھوٹے چمچ (۵ ملی لیٹر) میں ۱۲۵ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

دن میں چار خوراکیں دیں۔

بہر خوراک میں دوا کا حساب

بالوں کے لیے: ۲ کیپسول یا ۲ چھوٹے چمچ (۵۰۰ ملی گرام)

آٹھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱ کیپسول یا ۲ چھوٹے چمچ (۲۵۰ ملی گرام)

تین سے سات سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱ کیپسول یا ۱ چھوٹا چمچ (۱۲۵ ملی گرام)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱ کیپسول یا ۱ چھوٹا چمچ (۶۲ ملی گرام)

نومولود بچوں کے لیے: وہی خوراک جو تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے ہے۔

بذریعہ ٹیکہ: شدید عفونتوں کے لیے (پچاس سے سو ملی گرام فی کلوگرام بومیہ تا نین سو ملی گرام)

فی کلوگرام بومیہ (دماغ کی جھلیوں کے درم کے لیے)

۲۵۰ ملی گرام کی شیشیاں بومیہ چار ٹیکے لگائیں (یعنی ہر چھ گھنٹے بعد ایک ٹیکہ)

جہاں ڈاکٹر نہیں

ایرتھر و مائی سین (Erythromycin) پینسلین کی متبادل دوا

ایرتھر و مائی سین

نام

یہ عموماً گولیوں اور شربت کی صورت میں آتی ہے۔

○ گولیاں یا کپسول ۲۵۰ ملی گرام قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

○ شربت، اجن کے ہر ۵ ملی لیٹر میں ۱۲۵ سے

۲۰۰ ملی گرام ہوتے ہیں۔ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

ایرتھر و مائی سین پینسلین سی طاقتور نہیں ہے۔ یہ زیادہ قیمتی بھی ہے۔ پینسلین سے بیش حساس (الرجک) لوگ ایرتھر و مائی سین استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر معلوم ہو کہ کوئی شخص پینسلین سے بیش حساس (الرجک) ہے تو ایرتھر و مائی سین کو گھریا گاڑوں کے ادویات کے ڈبہ میں شامل کر دیا جانا چاہیئے۔

ایرتھر و مائی سین کافی حد تک محفوظ ہے، مگر صرف مناسب خوراک دینے کے متعلق احتیاط برتنی جانی چاہیئے۔ تجویز کردہ خوراک سے زیادہ دوا نہ دیں۔ نہ بڑبڑ دوا دو ہفتے سے زیادہ عرصے کے لیے استعمال نہ کریں۔ کیونکہ اس سے برقان ہو سکتا ہے۔

پینسلین سے بیش حساس (الرجک) لوگوں کے لیے ایرتھر و مائی سین کی خوراک: پیٹ کی خرابی سے بچنے کے لیے ایرتھر و مائی سین خالی پیٹ نہ کھائیں بلکہ کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔

ایکٹا خوراک دن میں چار بار دیں۔ ہر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں یا ۴ چھوٹے ٹچ)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی یا ۲ چھوٹے ٹچ)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۵۰ ملی گرام (آدھی گولی یا اچھوٹا ٹچ)

نہیں سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ سے ۱۵۰ ملی گرام (۱/۲ سے ۱ گولی یا ۱/۲ سے اچھوٹا ٹچ)

ٹیٹراسائیکلین وسیع العمل جراثیم کش ادویات

ٹیٹراسائیکلین (ٹیٹراسائیکلین) (Tetracyclines) (نمک کا تیزاب HCl)
آکسی ٹیٹراسائیکلین (Oxytetracycline) (وغیرہ)
(مشہور مگر مٹکے برائڈ کا نام: ٹیرامائسین) (Terramycin) نام:

یہ دراعموما ان شکلوں میں دستیاب ہے:

- کیپسول ۲۵۰ ملی گرام قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 - محلول ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
- ٹیٹراسائیکلین وسیع طیف (وسیع العمل) جراثیم کش ادویات ہیں۔ یعنی یہ بیکٹیریائی بہت سی اقسام کا مقابلہ کرتی ہیں۔

ٹیٹراسائیکلین کھائی جانی چاہیے کیونکہ یوں یہ اتنا ہی اثر کرتی ہے جتنا ٹیکے کی صورت میں استعمال کرنے سے۔ علاوہ ازیں دوا کھانا ٹیکے کی نسبت زیادہ محفوظ ہے۔ دوا کھانے سے مسائل کم پیدا ہوتے ہیں اور ٹیکہ لگوانے سے زیادہ۔

ٹیٹراسائیکلین کو مندرجہ ذیل امراض کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے:

- بیکٹیریا یا ایمیبیا کے سبب لگنے والے اسہال اور زچیش۔
- ناک کی خلائی تالیوں کا ورم — سائنس سائیٹس (Sinusitis)
- تنفسی عفونتیں (ہوا کی تھیلی کا ورم — برانکائیٹس وغیرہ)
- پیشانی راستے کی عفونتیں
- ٹائیفس (Typhus)
- بروسیلوس (Brucellosis) (سٹرپٹوکائی سین کے ساتھ ٹیٹراسائیکلین)
- ہیفہ
- ککڑے

○ پت کی پھیل کی غفوتیں۔

نرے اور زکام کے لیے ٹیٹراسائیکلین بالکل کارآمد نہیں۔ کئی عام غفوتوں کے لیے یہ سلفا ادویات اور پینسلین کا سافائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ نیز ٹیٹراسائیکلین منگی ہے۔ لہذا اس کا استعمال محدود پیمانے پر ہونا چاہیے۔

خطرات اور احتیاطیں

۱۔ حمل کے چوتھے مہینے کے بعد خواتین کو ٹیٹراسائیکلین استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ یہ بچے کے دانتوں کو داغ دابہ بنا سکتی ہے یا انہیں کوئی اور نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اسنی وجوہات کی بنا پر چھ سال سے چھوٹے بچوں کو ٹیٹراسائیکلین صرف حتمی ضرورت کے تحت استعمال کرنی چاہیے اور وہ بھی صرف تھوڑے عرصے کے لیے۔

۲۔ ٹیٹراسائیکلین اسہال یا پیٹ کی خرابی کا سبب بن سکتی ہے خصوصاً جب اسے عرصہ دراز تک استعمال کیا جائے۔

۳۔ پرانی یا معیاد ختم شدہ ٹیٹراسائیکلین کو استعمال کرنا خطرناک ہے۔

ٹیٹراسائیکلین کی خوراک — (۲۰ سے ۴۰ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ)

— ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول اور ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول

دن میں چار بار ٹیٹراسائیکلین کھلائیں۔

بہر خوراک میں دورا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (ایک کیپسول)

۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ کیپسول یا ایک چھوٹا چمچ)

۸۰ ملی گرام (۲/۳ کیپسول یا ۱/۲ چھوٹا چمچ)

۶۰ ملی گرام (۱/۲ کیپسول یا ۱/۳ چھوٹا چمچ)

۲۵ ملی گرام (۱/۴ کیپسول یا ۱/۴ چھوٹا چمچ)

(جب دیگر جراثیم کش ادویہ دستیاب نہ ہوں): ۸ ملی گرام

(۱/۴ کیپسول یا محلول کے چھ قطرے)

شدید حالتوں، ٹائیفیس اور بروسیوسس جیسی غفوتوں کے لیے مندرجہ بالا خوراک کا دو گنا حد

دیا جانا چاہیے (چھوٹے بچوں کے علاوہ)۔

اگر بڑا سائیکلین استعمال کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ایک گھنٹہ بعد تک دودھ نہ پیا جائے تو جسم کو دوا کا زیادہ فائدہ پہنچے گا۔

اکثر عفونتوں کے لیے، عونت کی نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد بھی ایک دو دن تک دوا جاری رکھی جانی چاہیے۔ اسہال کی کچھ اقسام اس دوا کی چند خوراکیوں کے بعد ہی ختم ہو جاتی ہیں۔ (اسہال کی دوا کے انتخاب کے لیے نیرا ہواں باب دیکھیں) بعض امراض کے لیے مہیا علاج ضروری ہوتا ہے، مٹائیس کے لیے ۶ سے ۱۰ دن تک، بروسی کوکس کے لیے ۲ سے ۳ ہفتوں تک۔

کلورم فینی کول

Chloramphenicol

تپ محرقہ کے لیے ایک جراثیم کش دوا

کلورم فینی کول (کلورومانی سیٹرن)

نام:

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے:

○ ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول	قیمت	تعداد/مقدار/گرام
○ معمول ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر	قیمت	تعداد/مقدار/گرام
○ (ٹیکے، ہر شیشی میں ۲۵۰ ملی گرام)	قیمت	تعداد/مقدار/گرام

یہ وسیع طیف (وسیع العمل) جراثیم کش دوا بہت سی مختلف اقسام کے بیکٹیریا کا مقابلہ کرتی ہے۔ یہ سستی تو ہے مگر اس کے استعمال میں کچھ خطرہ ہے۔ اسی لیے اس کا استعمال بہت محدود پیمانے پر ہونا چاہیے۔

کلورم فینی کول کو صرف تپ محرقہ (ٹائیفائڈ) اور شدید اسہال جیسی عفونتوں کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے جن کا علاج سلفا اور ہائپرین، ٹیٹراسائیکلین یا ایپی سیلین سے دیا جاسکے۔

تپ محرقہ یعنی میعاد دی بخار کے علاوہ ایپی سیلین کلورم فینی کول کی طرح یا اس سے زیادہ مفید اور محفوظ تر ہوتی ہے۔ یہ قسمتی سے ایپی سیلین بہت منگی ہے۔ لہذا بعض اوقات اس کی بجائے کلورم فینی کول استعمال کرنی پڑتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

انتباہ:

کلورم فینی کول بعض لوگوں کے خون کو نقصان پہنچاتی ہے۔ نومولود بچوں کے لیے یہ اور بھی خطرناک ہے اور خصوصاً جن کا وزن پیدائش کے وقت معمول سے کم رہا ہو۔ اگر ممکن ہو تو نرسندہ بغضوت میں مبتلا نہ بنے۔ بچہ کو کلورم فینی کول کی بجائے ایسپی سیلین دیں۔ اصولاً ایک ماہ سے چھوٹے بچوں کو کلورم فینی ہرگز نہ دیں۔ کلورم فینی کول تجربہ کر رہے خوراک سے زیادہ نہ دیں۔ شیر خوار بچوں کے لیے یہ خوراک بہت کم ہے۔ (نیچے ملاحظہ فرمائیں۔)

طویل اور بار بار استعمال سے گریز کریں۔

تب محرقہ کا علاج کرتے وقت، جتنی جلدی بھی ممکن بنا سکیں آجائے کلورم فینی کول کو چھوڑ کر ایسپی سیلین کا استعمال شروع کریں۔ (جن مقامات پر معلوم ہو کہ تب محرقہ کلورم فینی کول سے مزاحم ہے وہاں پورا علاج ایسپی سیلین سے ہی کیا جانا چاہیے۔)

ٹیکہ لگوانے کی نسبت اگر کلورم فینی کول کھائی جائے تو زیادہ مفید اور کم خطرناک ہوتی ہے۔ کبھی کبھی یعنی جب مریض دوا لگی نہ کے صرف اس وقت کلورم فینی کول کا ٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔

کلورم فینی کول کی خوراک (مقدار) — (۵۰ سے ۱۰۰ ملی گرام فی کلورگرم یومیہ)؛ — ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول یا ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول۔
دن میں چار بار کھلائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے:

۵۰۰ سے ۱۰۰۰ ملی گرام (دو سے چار کیپسول)

تب محرقہ، معدے کے غلاف کی سوزش اور دیگر خطرناک عفوتوں کے لیے زیادہ خوراک دی جانی چاہیے (دن میں چار بار تین کیپسول، یعنی دن میں کل بارہ کیپسول)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (ایک کیپسول یا محلول کے دو چھوٹے چمچ)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ کیپسول یا ایک چھوٹا چمچ)

ایک مہینے سے دو سال کے بچوں کے لیے: ہر کلورگرم وزن کے لیے ۱۲ ملی گرام دوا دیں۔ یا اس کی بجائے ہر کلورگرم وزن کے لیے ۱/۲ ملی لیٹر محلول یا کیپسول کا

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱۶ حصہ دیں۔ (اس طرح ۵ کلو گرام وزن والے بچہ کو ۶۰ ملی گرام دوا یا محلول کا چھوٹا ادھا چمچ یا ۱۶ کیپسول سرخوراک کے لیے دیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ چار خوراکیوں میں ۵ کلو گرام وزن والے بچہ کو ایک کیپسول یا محلول کے دو چھوٹے چمچ پلانے چاہئیں گے۔

نومولود بچوں کے لیے: اصولاً انہیں کورم فینی کول نہ دیں۔ اگر اور کوئی چارہ نہ ہو تو بچہ کے وزن کے ہر کلو گرام کے لیے ۵ ملی گرام (یا ۱۶ ملی لیٹر یا محلول کے پانچ قطرے) دیں۔ ۳ کلو گرام وزن والے بچہ کو ۱۵ ملی گرام (یا محلول کے ۵ قطرے) یا ۱۶ کیپسول، دن میں چار بار دیں۔ یا دن میں ۱۶ کیپسول دیں۔ اس سے زیادہ دوا نہ دیں۔

سلفا ادویہ (یا سلفا نو مائیڈز) Sulfas (Sulfonamides)

عام عفونتوں کے لیے سستی ادویہ

سلفا ڈایازین	Sulfadiazine	سلفائی ساکنے زول (Sulfisoxazole)
سلفا ڈائی می ڈین	Sulfadimidine	ایا ٹریپل سلفا ("Triple Sulfa")

یہ ادویہ کورم مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہیں:

۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں	قیمت	تعداد/مقدار/گرام
۵۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول	قیمت	تعداد/مقدار/گرام

سلفا ادویہ اور سلفا نو مائیڈز بہت سے میکٹیئر یا کا مقابلہ کرتی ہیں۔ مگر یہ بہت سی دیگر جزائیم کش ادویہ کی نسبت زیادہ طاقتور نہیں ہیں۔ نیز ان سے بیش حساسی رد عمل مثلاً خارش اور دیگر مسائل پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ چونکہ یہ ادویہ سستی ہیں اور کھائی جا سکتی ہیں اس لیے یہ پھر بھی مفید ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سلفا ادویہ کا اہم ترین استعمال پیشانی عفونتوں کا علاج ہے۔ انہیں کان کی عفونتوں، امپٹی ٹائیکو (Impetigo) اور دیگر پپ دار جلدی عفونتوں کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
تمام سلفا ادویہ کے استعمال کا طریقہ اور خوراک ایک سا نہیں ہے۔ اگر آپ کے پاس کوئی ایسی سلفا نو مائیڈ دوا ہو جو مندرجہ بالا فہرست میں شامل نہیں تو اسے استعمال کرنے سے پہلے اس کے صیغہ استعمال اور خوراک کا تعین کر لیں۔ سلفا تھائی آزول (Sulfathiazole) مندرجہ بالا سلفا ادویہ جیسی ہی ہے۔ یہ بہت سستی ہے مگر اس کے بہت سے ضمنی اثرات کی بنا پر اسے تجویز نہیں کیا جاتا۔

سلفا ادویہ آج کل اسہال کے لیے اتنی مفید ثابت نہیں ہوتیں جتنی پہلے ہوا کرتی تھیں کیونکہ اسہال پیدا کرنے والے بہت سے جراثیم ان سے مزاحم ہو گئے ہیں۔
انتباہ:

سلفا ادویہ استعمال کرتے وقت گردوں کو نقصان سے بچانے کے لیے دافر مقدار میں پانی پیئیں۔ اگر سلفا دوا، چیچک، منادائوں، کھجلی، جوڑوں کے درد، بخار، کمر کے پچھلے حصہ کے درد یا پیشاب میں خون آنے کا باعث بنے تو اس کا استعمال ترک کر کے دافر مقدار میں پانی پیئیں۔ اس سے گردے کاٹھنوں اور زہریلے مادوں سے دھل جائیں گے۔

نا بیدگی میں مبتلا مریض کو سلفا دوا ہرگز نہ دیں۔

نوٹ:- سلفا ادویہ سے فائدہ اٹھانا ہو تو ان کی درست خوراک کھائی جانی چاہیے۔ یعنی یہ خوراک کافی زیادہ ہو۔ اس دوا کی کافی مقدار ضرور کھائیں مگر بہت زیادہ بھی نہیں!

سلفا ڈایازین، سلفائی ساکس زول، سلفا ٹائی می ٹرین یا ٹریپل سلفا کی خوراک (۲۰۰ ملی گرام فی کلو گرام یومیہ)

۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں یا ۵۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول۔

دافر مقدار میں پانی کے ساتھ ہر خوراکیں دیں!

ہر خوراک کے لیے دوا کی مقدار:

بچوں کے لیے: پہلی خوراک کے لیے ۳ سے ۴ گرام (۶ سے ۸ گولیاں) پھر باقی

خوراکوں کے لیے ۲ گرام (۲ گولیاں)

تھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: پہلی خوراک کے لیے ۲ گرام (۸ گولیاں یا محلول کے چھوٹے

جہاں ڈاکٹر نہیں

چچ (پھر باقی خوراکیوں کے لیے ایک گرام) ۲ گولیاں یا چھوٹے
چچ۔

چار سے آٹھ سال کے بچوں کے لیے: ہر خوراک کے لیے ۰.۵ ملی گرام (۱/۲ اگلی یا چھوٹا چچ)
دو سے چار سال کے بچوں کے لیے: ہر خوراک کے لیے ۰.۵ ملی گرام (ایک گولی یا چھوٹا چچ)
ایک سال اور اس سے چھوٹے بچوں کیلئے: سلفا ادویہ استعمال نہ کریں!

تاہم اگر کوئی دوا نہ ہو تو دن میں چار بار ۲۵۰ ملی گرام
(۱/۲ گولی یا چھوٹا چچ) معمول دیں۔

تپ دق Tuberculosis کے لیے ادویہ

تپ دق کا علاج کرتے وقت بیک وقت دریاہین مانع تپ دق ادویات استعمال کرنا بڑا ضروری
ہے۔ اگر صرف ایک ہی دوا استعمال کی جائے تو تپ دق کے جرآنیم اس کے سزائم ہو جاتے ہیں اور مرض کا
علاج کرنا مشکل تر ہو جاتا ہے۔

تپ دق کے دوبارہ لاحق ہونے سے بچنے کے لیے اس کا علاج بہت طویل عرصے تک کیا جانا
چاہیے۔ عموماً تمام نشانیوں ختم ہو جانے کے بعد بھی کم از کم ایک سال تک۔
تپ دق کی ادویات اگر دوا فروشوں سے خریدی جائیں تو بہت مہنگی پڑتی ہیں۔ تاہم بیشتر حکومتوں
نے تپ دق کا معائنہ کرنے کے لیے ادارے قائم کیے ہوئے ہیں جو یہ ادویہ مفت یا با رعایت فراہم کرتے
ہیں۔ اس کے متعلق اپنے قریب ترین مرکز صحت سے معلومات حاصل کریں۔

تپ دق کا علاج تین ادویہ سے شروع کرنا بہترین طریقہ ہے۔ سٹریپٹومیسیلین، آئی سونامبا زڈ
Isoniazid اور ایک اور مانع تپ دق دوا ہے۔ تین مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:

ان سب میں سے ایتھم یوٹال بہترین ہے اور کم ضمنی اثرات کا سبب بنتی ہے۔ لیکن یہ مہنگی
ہے۔ سب سے سستی تھیاکسیا سیڈازون (Thiacetazone) ہے مگر یہ اکثر اوقات ضمنی
اثرات کا باعث بنتی ہے۔ لہذا زیادہ لوگ اسے استعمال نہیں کر سکتے۔

امینوسالی سائیکلک ایسڈ (Aminosalicylic Acid) اپنی اسے ایس، ان ورنوں کے
مابین آتی ہے۔ قیمت کے لحاظ سے بھی اور ضمنی اثرات کے لحاظ سے بھی اس لیے عموماً اسی کو دوسری

جہاں ڈاکٹر نہیں

دوا بہوں پر ترجیح دی جاتی ہے۔

جب مریض تب و دق کی تمام نشانیوں سے پاک ہو جائے تو بھی سٹریپٹومائی سین بطور علاج دو مہینے تک استعمال کی جانی چاہیے۔ تب و دق کی تمام نشانیوں سے پاک ہو جانے کے بعد بھی مریض کو آئی سونا کیا زڈ اور ایک ایسٹامینٹ تب و دق دوا ایک دو سال کے لیے مسلسل دی جانی چاہیے۔ تب و دق کے دوبارہ لاحق ہونے سے بچنے کے لیے مکمل اور طویل علاج انتہائی ضروری ہے۔

سٹریپٹومائی سین (Streptomycin)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
یہ دوا عموماً ٹیکوں کی صورت میں آتی ہے۔ ہر ملی لیٹر میں ۵۰۰ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔
تب و دق کے علاج کے لیے سٹریپٹومائی سین ایک اہم دوا ہے۔ اسے ہمیشہ دوسری ادویہ کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جانا چاہیے۔ بعض شدید عفونوں کے علاج کے لیے سٹریپٹومائی سین اور پنسلین کو ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ (پنسلین کے ساتھ سٹریپٹومائی سین گزشتہ صفحات دیکھیں) تاہم تب و دق کے سوا دیگر عفونتوں کے لیے سٹریپٹومائی سین کا استعمال بہت محدودیمانے پر ہونا چاہیے۔ کیونکہ اگر دیگر امراض کے لیے بھی سٹریپٹومائی سین کا کثیر استعمال کیا گیا تو تب و دق کے جراثیم اس دوا کے مزاحم ہو جائیں گے۔ یوں مطلوبہ مرض کا علاج کرنا مشکل تر ہو جائے گا۔

خطرات اور احتیاطیں

صحیح خوراک سے زیادہ دوا نہ دینے میں بڑی احتیاط برتی جانی چاہیے۔ طویل عرصے کے لیے سٹریپٹومائی سین کا بہت زیادہ استعمال بہرے پن کا موجب بن سکتا ہے۔ اگر کان بچتا یا بہرہ پن شروع ہو جائے تو دوا استعمال کرنا چھوڑ کر فوراً کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔
سٹریپٹومائی سین کی خوراک (۳۰ سے ۵۰ ملی گرام فی کلو گرام بدمیہ)

_____ محلول کی شیشیاں یا ایک گرام دوائی دو ملی لیٹر محلول بنانے کے لیے پانی میں ملانے والا سفوف (پاؤڈر)

تب و دق کے علاج کے لیے:

نہایت شدید حالات کے لیے: تین ہفتے تک یا جب تک مریض بہتر نہ ہو روزانہ ایک

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکہ لگائیں۔

معمولی حالتوں کے لیے: دو ماہ تک ہر سہفتے ۲ یا ۳ بار ایک ایک ٹیکہ لگائیں۔

ہر ٹیکے کے ساتھ دوا کی مقدار

بالغوں کے لیے:

۱ گرام (یا ۲ ملی لیٹر)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:

۵۰۰ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے:

۵۰۰ ملی گرام (۱ ملی لیٹر)

تین برس سے چھوٹے بچوں کے لیے

۲۵۰ ملی گرام (۱/۴ ملی لیٹر)

نوزائیدہ بچوں کے لیے:

بچے کے وزن کے ہر کلو گرام کے لیے ۲۰ ملی گرام دوا دیں۔

یوں ۳ کلو گرام وزن والے بچے کو ۶۰ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

دوا ملے گی۔

سٹرپٹومیٹا سیس جیسے کسی اور مانع تیپ دق دوا کے ساتھ استعمال کریں۔

سوزاک (Gonorrhea) کے علاج کے لیے سٹرپٹومیٹا سیس:

جو سوزاک کے - رینٹ پنسیس سے نپٹل حساس (الرجک) ہوں یا جنہیں پنسیس سے کچھ فائدہ نہ

ہوتا ہو انہیں ۱ گرام (۱ ملی لیٹر) سٹرپٹومیٹا سیس کے دو ٹیکے لگائے جاسکتے ہیں۔ ہر چوتڑے میں

۲ گرام (۲ ملی لیٹر) کا ٹیکہ لگائیں۔

اس دوا کو استعمال نہ کریں تا وقتیکہ عفونت دیگر جراثیم کش ادویہ سے مزاحم ہو گئی ہو۔

آئیسونائازڈ (آئی۔ این۔ ایچ) (Isoniazid (INH))

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی صورت میں آتی ہے۔

یہ مؤثر ترین مانع تیپ دق دوا ہے۔ جب بھی ممکن ہو اسے کم از کم ایک اور مانع تیپ دق دوا

کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے۔

خطرات اور احتیاطیں

شافرد نادر ہی آئیسونائازڈ زخموں کی کمی (ایمبیا) ہاتھوں اور پاؤں کے اعصابی درد، بیٹھوں

کی اینیٹھوں یا دوروں کا باعث بنتی ہے۔ ان ضمنی اثرات کو دور کرنے کے لیے روزانہ ۵۰۰ ملی گرام

بجائے ڈاکٹر نہیں

پائیرڈاکسین (Pyridoxine) (وٹامن بی ۶) کھائی جاسکتی ہے۔ چونکہ یہ ضمنی اثرات شاذ و نادر ہی واقع ہوتے ہیں اس لیے پیسے بچانے کے لیے پائیرڈاکسین صرف انہی اشخاص کو دی جانی چاہیے جن میں یہ اثرات ظاہر ہونے شروع ہو جائیں۔

ایکسو نائیزارڈ کی خوراک: (۱۰ سے ۲۰ ملی گرام فی کلوگرام بومبہ)

۱۰۰ ملی گرام کی گوبیاں

کم از کم ایک سال تک ایکسو نائیزارڈ روزانہ ایک بار استعمال کریں۔

بہر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے:

۴۰۰ ملی گرام (۴ گوبیاں)

(بچے کے وزن کے ہر پانچ کلوگرام کے لیے ۵۰ ملی گرام)

بچوں کے لیے:

(۲ گوبیاں)

تپ دق کے شدید مرض یا دماغ کی جھیلیوں کی تپ دق (Tubercular Meningitis) میں مبتلا بچہ کو مذکورہ بالا خوراک کا دو گنا حصہ دیں تا وقتیکہ اس کی حالت بہتر ہو جائے۔

امینوسالی سائیکلک ایسڈ (پی۔ اے ایس۔) (Aminosalicylic Acid)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی گوبیوں کی شکل میں آتی ہے۔

خطر اک اور احتیاطیں

یہ دوائے، اسہال اور پیٹ کی گڑ بڑی کا باعث بن سکتی ہے۔ دوا کو کھانے یا دودھ کے ساتھ کھانے سے تیز زانی بدھنچی کوروکا جاسکتا ہے۔ معدے کے ناسوروں میں مبتلا لوگوں کو پی ایس کا استعمال مہینوں کو نا چاہیئے۔

پی ایس کی خوراک (۲۵۰ ملی گرام فی کلوگرام بومبہ) — ۵۰۰ ملی گرام کی گوبیاں

کھانے کے ساتھ پی ایس ایس روزانہ بین بار کم از کم ایک سال تک استعمال کریں۔

بہر خوراک میں دوا کی مقدار

بالغوں کے لیے:

۴ گرام (۴ گوبیاں)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:

۳ گرام (۶ گوبیاں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

تین سال سے سات سال کے بچوں کیلئے: ۲ گرام (۲ گولیاں)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں)

Thiacetazone (۱)

تھایا سیٹازون

نام: قیمت: تعداد/مقدار/گرام

یہ دوا عموماً گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔ ہر گولی میں ۵۰ ملی گرام تھایا سیٹازون ہوتی ہے (اکثر

اس کے ساتھ ۱۰۰ یا ۱۳۳ ملی گرام ایسٹرونا یا زڈ بھی ملی ہوتی ہے)

صفحہ اثرات: یہ دوا جسم پر چھوٹے چھوٹے سرخ دانوں، نئے بخونہ جگہ اور جھوک اڑانے کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ اثرات اکثر شروع پذیر ہوتے ہیں۔

تھایا سیٹازون کی خوراک (۳ سے ۵ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ) — ۵۰ ملی گرام

تھایا سیٹازون والی گولیاں، ایسٹرونا یا زڈ کے ساتھ یا اس کے بغیر — کم از کم ایک سال تک روزانہ ایک بار یہ دوا کھائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ۲ گولیاں (۱۵۰ ملی گرام)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲ گولیاں (۱۰۰ ملی گرام)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۵۰ ملی گرام)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۲۵ ملی گرام)

ایٹھم بیوٹال (Ethambutol) (عام برانڈ کا نام: مائی ایٹھم بیوٹال Myambutol)

نام: قیمت: تعداد/مقدار/گرام

یہ دوا اکثر ۱۰۰ یا ۴۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔
صفحہ اثرات: اگر طویل عرصے تک زیادہ مقدار میں استعمال کی جائے تو یہ دوا آنکھ کے دریا نقصان کا سبب بن سکتی ہے۔

ایٹھم بیوٹال کی خوراک (۱۵ سے ۲۵ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ) — ۱۰۰ سے ۴۰۰ ملی

گرام کی گولیاں۔

کم از کم چھ مہینے تک روزانہ یہ دوا دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہر خوراک میں دوا کی مقدار :-

بالغوں کے لیے: ۴۰۰ ملی گرام (۲۰۰ ملی گرام کی ایک گولی یا ۱۰۰ ملی گرام کی

۴ گولیاں)

بچوں کے لیے: بچے کے وزن کے ہر کلو گرام کے حساب سے ۱۵ ملی گرام

دوا دیں۔ دماغ کی جھلیوں کی تپ دق (Tubercu-

lar Meningitis) کے لیے بچے کے وزن کے

ہر کلو گرام کے لیے ۲۵ ملی گرام دوا دیں۔

جذام (Leprosy) (کوڑھ) کے لیے

سلفونادو یہ Sulfones

ڈیپسون (Dapsone) (ڈائی امینو ڈائی ٹی نائل سلفون (ڈی ڈی ایس)

جذام کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اکثر ۵۰، ۱۰۰ اور ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں آتی ہے۔

جذام کا علاج کم از کم دو سال تک اور بعض اوقات تا حیات جاری رہنا چاہیے۔ جذام پیدا کرنے

والے بیکٹیریا کو ڈی ڈی ایس (مندرجہ بالا دوا) سے مزاحم ہونے سے روکنے کے لیے دوا کا مسلسل

استعمال بہت ضروری ہے۔ دوا ختم ہونے سے پہلے اور لے آئیں۔

صفائی اثرات :- بعض اوقات ڈی ڈی ایس سے ایک رد عمل پیدا ہوتا ہے جسے جذام کا رد عمل

(Lepra reaction) کہتے ہیں۔ اس حالت میں بخار، سوجھے ہوئے اور نرم اعصاب اور

جسم پر متورم ڈھیلے وقوع پذیر ہو سکتے ہیں۔ یہ جوڑوں کے شدید درد، ہاتھ پاؤں کی سوزش اور

آنکھ کے شدید نقصان (جس سے بینائی ختم ہو سکتی ہے) جیسے اثرات بھی پیدا کر سکتی ہے۔

جذام کے رد عمل میں بہترین عمل عموماً یہی ہوتا ہے کہ ڈی ڈی ایس کا استعمال جاری رکھ

جائے۔ لیکن اس کے ساتھ کوئی مایع دوا (Anti-inflammatory) کارٹیکو سٹیرائڈ

جہاں ڈاکٹر نہیں

شرع کر دی جائے۔ مگر یہ بھی کسی تجربہ کار کارکن صحت یا ڈاکٹر کے مشورے سے ہی کیا جانا چاہیے
کیونکہ کارٹیکو سٹیرائڈ دوا بھی شدید مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ علاوہ انہیں اس کی خوراک کو بدلنے
کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

انتباہ:

ڈی۔ ڈی۔ ایس کی خوراک — ۵ سے ۵۰ ملی گرام کی گولیاں
ڈی ڈی ایس ایک خطرناک دوا ہے۔ اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ لوگوں کو اس دوا کی پہلے تھوڑی تھوڑی خوراکیں دی جاتی تھیں اور پھر
کچھ مہینے گزرنے کے ساتھ ان میں تھوڑا تھوڑا اضافہ کر دیا جاتا تھا۔ لوگوں کا خیال تھا کہ اس سے
خدا م کے رد عمل کی روک تھام ہوتی ہے۔ لیکن اب محسوس کیا جاتا ہے کہ علاج مکمل خوراک سے
بھی شروع کر دینا بہترین عمل ہے۔ یوں بیکٹیریا کو دوا سے مزاحم ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ ڈی
ڈی ایس دن میں ایک بار کھائیں۔

بالغوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (۵۰ گرام کی ایک گولی)
پانچ سے دس سال کے بچوں کے لیے: ۲۵ ملی گرام (۵۰ ملی گرام کی اڑھی گولی یا ۵۰ ملی گرام کی پانچ
گولیاں)
پانچ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۰ ملی گرام (۵۰ ملی گرام کی دو گولیاں)

دیگر ادویہ

ملیریا کی ادویہ

ملیریا کی ادویہ کئی مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے:

- ۱۔ ملیریا کے مریض کا علاج کرنے کے لیے اسے چند روز تک باقاعدہ دوا دینا۔
- ۲۔ دواؤں: خون میں موجود ملیریا کے طفیلی نائیسوں کو نقصان پہنچانے سے روکنا۔ جہاں ملیریا بہت
عام ہو وہاں اسے دبانے کی مہم چلائی جاتی ہے خصوصاً کمزور بیمار بچوں کی حفاظت کے لیے یہ طریقہ کار استعمال
کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہفتہ وار ادویہ دی جاتی ہیں جن سے لوگوں کی قوت مدافعت
مضبوط ہو جاتی ہے۔

۳۔ نیمہ دباؤ: اس میں انسان کو جزوی طور پر ملیئر یا سے محفوظ رکھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے جسم کو ملیئر یا کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرنے اور اسے پختہ کرنے کا موقع دیا جاتا ہے۔ جہاں ملیئر یا بہت ہی عام ہو وہاں یہ طریق کار استعمال کیا جاتا ہے۔ اس تجویز کے تحت ہر دو چار ہفتوں کے بعد دوا دی جاتی ہے۔

کئی مختلف ادویہ ملیئر یا کا مقابلہ کرتی ہیں۔ مگر بدقسمتی سے دنیا کے بہت سے حصوں میں ملیئر یا کے طفیلی ٹیپے، بہتر اور کم خطرناک ادویہ سے مزاحم ہو گئے ہیں۔ لہذا وہاں اب اور ادویات استعمال کرنی پڑتی ہیں۔ محکمہ صحت یا مرکز صحت سے دریافت کریں کہ آپ کے علاقے میں ملیئر یا کی بہترین دوا کونسی ہے۔

کئی علاقوں میں کلورو کوین (Chloroquine) اب بھی ملیئر یا کی بہترین اور محفوظ ترین دوا سمجھی جاتی ہے۔ بعض اقسام کے ملیئر یا سے مکمل طور پر نجات حاصل کرنے کے لیے ہو سکتا ہے کہ کلورو کوین کے ساتھ پریما کوین (Primaquine) استعمال کرنے کی ضرورت پڑے۔ ملیئر یا کے انسداد کے لیے پائی۔ پی ٹیٹھامین (Pyrimethamine) استعمال کی جاتی ہے۔

کلورو کوین (Chloroquine) (مشہور برانڈ نام: آرالین (Aralen))

نام

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے۔

دونوں میں ۵۰ ملی گرام کلورو کوین اساس (Base) ہوتی ہے۔ قیمت ————— تعداد مقدار گرام —————	{	○ کلورو کوین فاسفیٹ (Chloroquine Phosphate) کی ۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں یا کلورو کوین
		سفینٹ کی ۱۵۰ ملی گرام کی گولیاں
		○ ۲۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر محلول کے ٹیپے

کھانے والی کلورو کوین کی خوراک

— ۱۵۰ ملی گرام کلورو کوین اساس کی گولیاں۔

ملیئر یا کے شدید دوروں میں مبتلا مریض کے لیے:

تین دن تک روزانہ ایک بار کلورو کوین کی گولیاں دیں۔

بومیہ خوراک:

(۱ گلی صفیہ پر دیکھیں)

جہاں ٹو اکثر نہیں

بالغوں کے لیے: ۴ گولیاں (چھ سو ملی گرام اساس) (Base)
 دس سے پندرہ سال کے بچوں کے لیے: ۳ گولیاں (۴۵۰ ملی گرام اساس)
 چھ سے نو سال کے بچوں کے لیے: ۲ گولیاں (۳۰۰ ملی گرام اساس)
 تین سے پانچ سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۱۵۰ ملی گرام اساس)
 ایک سے دو سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۷۵ ملی گرام اساس)
 ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۴ گولی (۳۷.۵ ملی گرام اساس)
 کلور وکون سے ملییر یا کمزور دبانے کے لیے:

دوا کی مندرجہ ذیل خوراک ہفتہ وار دیں:

بالغوں کے لیے: ۲ گولیاں (۳۰۰ ملی گرام اساس)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۱۵۰ ملی گرام اساس)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۷۵ ملی گرام اساس)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۴ گولی (۳۷.۵ ملی گرام اساس)
 ملییر یا کمزور دبانے کے لیے دوا کی یہی مقدار ۲ یا ۴ ہفتوں میں صرف ایک بار استعمال کریں۔

ایڈیا کی وجہ سے پیدا ہونے والے حکیر کے پیپ دار پچھڑے کے علاج کے لیے:

مندرجہ ذیل خوراکیں استعمال کریں۔

بالغوں کے لیے: دو دن تک روزانہ تین یا چار گولیاں (۵۰۰ ملی گرام اساس)
 اور پچھڑے ہفتوں تک روزانہ ۱ یا ۲ گولیاں (۲۵۰ ملی گرام اساس)

بچوں کی عمر اور وزن کے مطابق انہیں کم دوا دیں۔

کلور وکون کے ٹیکے کب لگائے جانے چاہئیں؟

کلور وکون کے ٹیکے صرف شاذ و نادر ہی، فوری طبی توجہ طلب حالات میں لگائے جاتے ہیں۔ اگر کوئی ملییر یا کمزور دبانے کا مریض ایسے علاقے میں رہتا ہو جہاں ملییر یا بہت زیادہ ہو اور وہ اتنے گرم اور اسے تشنگ کے دورے پڑ رہے ہوں یا اس میں دماغ کی جھلیوں کے ورم کی اور نشانیوں کا ظاہر ہو تو وہ شخص دماغ کے ملییر یا میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اسے فوراً کلور وکون کا ٹیکہ لگا

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیں۔ بچے میں دوا کی مقدار صحیح ہونے کے متعلق انتہائی احتیاط برقی جانی چاہیے۔
کلور وکون کا ٹیکہ لگانے کے لیے دوا کی مقدار — (۴ ملی گرام فی کلور گرام)
 — ۵ ملی لیٹر کی شیشی میں ۲۰۰ ملی گرام —

ٹیکہ صرف ایک بار ہی (۱/۲ ایک چوتھائی میں اور ۱/۲ دوسرے میں لگائیں)
 بالغوں کے لیے: ۲۰۰ ملی گرام (۵ ملی لیٹر) پوری شیشی
 بچوں کے لیے: بچہ کے وزن کے ہر کلور گرام کے حساب سے ۱/۴ ملی لیٹر
 (۱/۲ ملی لیٹر) دوا کا ٹیکہ لگائیں۔
 (دس کلور گرام وزن کے ایک سالہ بچہ کو ۵ ملی لیٹر دوا کا ٹیکہ لگایا جائے گا)
 اگر مریض بہتر نہ ہو تو ایک دن کے بعد دوبارہ ٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

پریما کوئین (Primaquine)

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————
 یہ دوا اکثر گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔ ہر گولی میں ۲۶.۳ ملی گرام پریما کوئین فاسفیٹ ہوتی ہے
 جس میں ۱۵ ملی گرام پریما کوئین اساس ہوتی ہے۔
 بعض اقسام کے ملیریا کو دوبارہ لاحق ہونے سے روکنے کے لیے کلور وکون کے ساتھ پریما کوئین
 ملائی جاتی ہے۔ شدید حملوں میں پریما کوئین بذات خود زیادہ موثر ثابت نہیں ہوتی۔
 پریما کوئین کی خوراک:

پریما کوئین چودہ دن تک روزانہ دیں۔ ہر خوراک میں:
 بالغوں کے لیے: ۱ گولی (۱۵ ملی گرام اساس)
 ۸ سے ۱۲ سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۷.۵ ملی گرام اساس)
 ۳ سے ۷ سال کے بچوں کے لیے: ۱/۴ گولی (۳.۷۵ ملی گرام اساس)

پائیمتھامین (Pyrimethamine)

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————
 یہ دوا اکثر ۲۵ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔

جہاں ٹاکٹر نہیں

اسے عموماً ملیریا دبانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

ملیریا دبانے کے لیے پائیزرئی ٹناین کی خوراک،

ہر ہفتے رر کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بافوں کے لیے: ۱ گولی (۲۵ ملی گرام)

۲ گڈ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۲۵ ملی گرام)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گولی (۱۲ ملی گرام)

دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۴ گولی (۶ ملی گرام)

ملیریا کوڈنیم، اڈھا دبانے کے لیے مندرجہ بالا خوراک ۲ یا ۴ ہفتوں میں سرت ایک بار

استعمال کریں۔

انتباہ:

حد سے زیادہ پائیزرئی ٹناین رد اخطراک ہے۔ اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔



ایمیبیا Ameba اور جیاردیا Giardia

ایمیبیا کی وجہ سے لگنے والے اسہال اور پیچش میں بار بار پانی نہ آتا ہے جس میں مٹم کی طرح کا بیس دار مادہ اور بعض اوقات خون بھی ہوتا ہے۔ عموماً آنٹوں میں اینٹھیں پڑتی ہیں مگر بخار نہیں ہوتا یا بہت کم ہوتا ہے۔ ایمیبیا کی پیچش کا علاج میٹرونی ڈازول (Metronidazole) یا ٹیڑا سائیکلین سے کیا جاسکتا ہے۔ مگر ان دونوں کو اکٹھا استعمال کرنا بہتر ہے۔ بد قسمتی سے میٹرونی ڈازول بہت مہنگی ہے۔ ایک سستی مگر میٹرونی ڈازول سے کمتر قسم کی دوا جو ٹیڑا سائیکلین کے ساتھ استعمال کی جاسکتی ہے، ڈوائی اوڈو ہائیڈراکسی کوین (Diiodohydroxyquin) ہے۔

آنٹوں میں موجود تمام ایمیبیا کو مارنے کے لیے طویل (۲ یا ۳ ہفتوں تک) اور منگنا علاج درکار ہے۔ نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد دوا کھانا بند کر دینا اور باقی ایمیبیہ کے خلات جسم کو خود مٹا بل کرنے کا موقع دینا عقلمندی ہے۔ یہ ان علاقوں کے لیے خصوصی طور پر درست ہے جہاں نئی عفونت لاحق ہونے کے امکانات زیادہ ہوں۔

جیاردیا Giardia کے سبب پیدا ہونے والے اسہال میں پانی نہ عموماً پیلا اور جھاگ والا ہوتا ہے مگر اس میں خون ہوتا ہے۔ نہ بیس دار مادہ۔ میٹرونی ڈازول بہترین دوا تو ہے

مکراکریناکرین (Quinacrine) اس کے سستی ہے۔
میٹرونیڈازول کے بارے میں پچھلے صفحات پر ملاحظہ فرمائیں۔

میٹرونیڈازول (Metronidazole) (مشہور برانڈ نام فلیگل (Flagyl))

نام

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے۔

۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں قیمت تعداد/مقدار/گرام
اندام نہانی میں ڈالنے والی ۵۰۰ ملی گرام کی بیباں قیمت تعداد/مقدار/گرام
میٹرونیڈازول ایبیا اور جی رٹبا سے پیدا ہونے والی انتڑیوں کی عفونتوں اور ٹرائی کوکس (Trichomonas) سے پیدا ہونے والی اندام نہانی کی عفونتوں کے لیے مفید ہے۔

احتیاط

میٹرونیڈازول صرف شدید عفونتوں کے لیے استعمال کی جانی چاہیے۔ کیونکہ خدشہ ہے کہ کبھی کبھی یہ سرطان کا باعث بنتی ہے۔ میٹرونیڈازول استعمال کرتے وقت نشہ آور مشروبات (شراب) ہرگز نہ پیتیں کیونکہ اس سے شدید متلی ہوتی ہے۔

ایبیا کی پیچش کے لیے دوا کی مقدار (۲۵۰ سے ۵۰۰ ملی گرام فی کلورگرام بیرمیہ)
۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں

۵ دن تک روزانہ تین بار میٹرونیڈازول استعمال کریں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار دیں۔

بالوں کے لیے: ۵۰۰ سے ۵۰۰ ملی گرام (۲ سے ۲ گولیاں)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں)

چار سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۳۷۵ ملی گرام (۱ ۱/۲ گولی)

دو سے تین سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی)

دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۸۰ سے ۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ سے ۱ گولی)

جی رٹبا کی عفونتوں کے لیے دوا کی مقدار:

پانچ دن تک روزانہ تین بار میٹرونیڈازول دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار دیں:

بالوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (اگلی)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (اگلی)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (۲/۳ گلی)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۶۲ ملی گرام (۱/۲ گلی)

ٹرائی کوموناس (Trichomonas) سے پیدا ہونے والی اندام نہانی کی مھنٹوں کے لیے دوا کی مقدار:

عورت کو دس سے بیس دن تک روزانہ ہر خوراک میں ۸ گولیاں (۲ گرام) کھانی چاہئیں اور دن میں دوبارہ اندام نہانی میں تینیاں رکھنی چاہئیں۔ اگر یہ مھنٹ دوبارہ ہو جائے تو مرد اور عورت دونوں کو ایک وقت ۸ گولیاں کھانی چاہئیں۔ (اگر مرد میں بیماری کی علامات نہ بھی ہوں تو بھی اسے یہ دوا ضرور کھانی چاہیے)

انتباہ:

مرت ٹرائی کوموناس کے باعث پیدا ہونے والی اندام نہانی کی شدید مھنٹوں کے لیے یہ میٹرونی ڈاؤنل کھائیں۔

کوینا کرین (Quinacrine) یعنی میپا کرین (Mepacrine)

(مشہور برانڈ نام ایٹا برین Atabrine)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں آتی ہے۔

کوینا کرین کو جیارٹریا، ملیریا، اور کہ وہ انوں کے علاج کے لیے استعمال تو کیا جاسکتا ہے مگر یہ ان میں سے کسی کے لیے بھی بہترین دوا ثابت نہیں ہوتی۔ اس کے استعمال کی وجہ یہ ہے کہ یہ بہت سستی ہے۔

جیارٹریا کا علاج کرنے کے لیے کوینا کرین کی خوراک:

ایک ہفتے تک کوینا کرین روزانہ تین بار دیں۔

ہر خوراک میں مندرجہ ذیل مقدار میں استعمال کریں:

جہاں ڈاکٹر نہیں

نستاتین Nystatin اکی گوبیاں - کریم اور اندام نہانی میں رکھنے والی بتیاں۔
 اندام نہانی کی مسکنی آکسسز Moniliasis (انجیری عفونت) کے لیے۔

جنیشن وائلٹ Gentian Violet (کرسٹل وائلٹ) (Crystal Violet)

ایک فی صد محلول

قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
 موئی لی آکسس (انجیری عفونت) اور اندام نہانی کے لیوں، اور اندام نہانی کی ریچر عفونتوں
 کے علاج کے لیے۔
 تین ہفتے تک روزانہ ایک بار جنیشن وائلٹ لگائیں۔

اندام نہانی میں رکھنے والی سلفا تھی آزول Sulfathiazole اکی بتیاں

قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
 اندام نہانی کی بیکٹیریا عفونتوں کے علاج کے لیے:
 روزانہ دن میں دو بار ایک بتی اندام نہانی کے خوب اندر رکھیں۔
 جلدی مسائل کے لیے:

پانی اور صابن سے ہاتھ دھونا اور اکثر بار نہانا جلد اور انترطریوں، دونوں کی بیشتر عفونتوں کی
 روک تھام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ زخموں کو بند کرنے اور پٹی کرنے سے پہلے انہیں صابن اور ابٹے ہوئے
 پانی سے اچھی طرح دھویا جانا چاہیے۔

سکری، پھنسون، معمولی ایپی ٹائیگو، چھوٹی دھدر، ٹینا) اور کھوپڑی کی دیگر انگلی
 عفونتوں کے لیے صرف پانی اور صابن سے دھونا ہی علاج ہوتا ہے۔ اس لیے اگر صابن میں کوئی
 دافع عفونت دوا مثلاً فاسٹوکس (Phisohex) یا گیموفین (Gamophen) جیسی ہیکسا
 کلوروفین (Hexachlorophene) یا بتیازین (Betadine) جیسی آیوڈین بھی ملی ہو
 تو یہ اور بھی بہتر ہے۔ ہمارے ہاں ڈیٹرل صابن بھی قابل ذکر ہے۔

ہیکسا کلوروفین Hexachlorophene ، والا صابن

نام:

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں ملتا ہے:

○ ٹکبہ (بٹی)	قیمت	تعداد/مقدار/گرام
○ مانع	قیمت	تعداد/مقدار/گرام

مندرجہ بالا ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔ جو کارکنان صحت روزانہ اپنے ہاتھ بیکساکھوروفین صابن سے دھوتے ہیں ان کے ہاتھ زیادہ صاف ہوتے ہیں۔ (یعنی ان کے ہاتھوں پر جراثیم کم ہوتے ہیں) کبھی کبھار ننھے بچوں کو بیکساکھوروفین صابن سے صاف کرنا اچھی بات ہے مگر اس کا روزانہ اور دیرینہ استعمال بچے کے اعصاب کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

گندھک (Sulfur) (۱)

یہ عموماً پیلے سفوف (پاؤڈر) کی شکل میں دستیاب ہے۔

قیمت	تعداد/مقدار/گرام
------	------------------

یہ بہت سے جلدی لوشرن اور مرمرنوں میں کچی پایا جاتا ہے۔

گندھک بہت سے جلدی مسائل کے لیے باعث مدد ہے۔

۱۔ پسوؤں، کھٹکوں اور چیچکوں کی طرح کے دیگر کیڑوں مکڑوں سے بچنے کے لیے یہ کارآمد ہے۔ جن کھیتروں وغیرہ میں یہ کیڑے مکڑے عام ہوں ان میں جانے سے پہلے جلد پر — خصرھا ٹخنوں کلابجوں، کمر اور گردن پر — گندھک دھول لیں۔

۲۔ خارش کا علاج کرنے، جلد پر یا جلد میں رہنے والے چیچکوں، پسوؤں، اور دیگر چھوٹے کیڑوں کے علاج کے لیے مرہم تیار کریں۔ ۱۰ حصے دیسلین میں ایک حصہ گندھک ملا کر اسے جلد پر ملیں۔

۳۔ دھدر، بٹیا اور فنگس کی دوسری عفونتوں کے لیے اسی مرہم کو دن میں ۳ یا ۴ بار استعمال کریں۔ یا گندھک اور سرکہ سے تیار کردہ کوشن استعمال کریں۔

۴۔ سکری وغیرہ کے لیے بھی یہی مرہم استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کھوپڑی پر گندھک دھول دینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

جنشن وایلٹ (Gentian Violet) / کرسٹل وائلٹ (Crystal Violet) (۱)

یہ دو عموماً نیلے رنگ کی قلموں کی شکل میں آتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 جنبشِ ولایت مخصوص قسم کی جلدی عفونتوں کے مقابلہ میں مدد دیتی ہے جن میں ایپیٹائیکو اور پیپدار
 پھوڑے بھی شامل ہیں۔ یہ منہ، اندام نہانی کے لبوں اور جلد کی تھوں کے چھالوں کے علاج کے لیے بھی کامند
 ہے۔
 اور بیٹر پانی میں آدھا کھوٹا کچھ جنبشِ ولایت حل کریں۔ اس سے ۲ فی صد محلول بننا ہے۔ اسے جلد،
 منہ یا اندام نہانی کے لبوں پر لگائیں۔

پوٹاشیم پرمینگنیٹ Potassium Permanganate اینٹی۔ لال دوائی

یہ دوا عموماً گاڑے سرخ رنگ کی قلموں کی شکل میں آتی ہے۔
 قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 اس دوا سے عفونت زدہ زخموں کو ڈوبونے کے لیے بہت اچھا جرثوم کش محلول تیار ہوتا ہے۔ ایک
 لیٹر پانی میں چلی کبرقلیم ڈالیں ۱۰۰۰ حصے پانی اور ایک حصہ پوٹاشیم پرمینگنیٹ۔

جرثوم کش مرہم (Antibiotic Ointments)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 اگرچہ مرہم منہ کے ہیں مگر عموماً جنبشِ ولایت سے زیادہ فائدہ نہیں پہنچاتے۔ تاہم ان سے جلد یا
 کپڑوں کو رنگ نہیں چڑھتا اور انہیں ایپیٹائیکو جیسی معمولی عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
 اچھا مرہم وہ ہے جس میں نیومائی سین اور پولی میکس Polymyxin کا آمیزہ ہو۔
 مثلاً نیوسپورن Neosporin (یا پیرنی سپورن) Polysporin (بیٹر سائیکلین
 کے مرہم بھی قابل استعمال ہیں۔

کارٹیکو۔سٹیرائڈ مرہم یا کوشن Cortico-steroid ointments or lotion

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 یہ ادویات کپڑے مکوڑوں کے کاٹنے یا بعض زہریلی اشیا یا دودھوں کو چھونے سے پیدا ہونے
 والے بیماریات میں سے فاسد مادے نکالنے یا ان کی تخریب بند کرنے کے لیے استعمال ہو سکتی ہیں۔

شدید چیل کے علاج کے لیے بھی یہ مفید ہے۔ دن میں ۳ یا ۴ بار استعمال کریں۔

پیٹرولیم جیلی پیٹرولیم ویسلین

(Petroleum jelly) (Petrolatum) (Vaseline)

قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا مندرجہ ذیل بیماریوں کے لیے مرہم پٹیاں تیار کرنے میں مفید ہے:

- خارش
- داد یا (دھدر)
- چھونوں کی وجہ سے کھجلی
- جل جانا
- سینہ کے زخم

داد (دھدر) اور فنگس کی دیگر عفونتوں کے لیے

فنگس کی بہت سی عفونتوں سے چھٹکارا حاصل کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ مکمل قابو پانے کے لیے عفونت کی نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد کئی دنوں یا ہفتوں تک علاج جاری رکھا جانا چاہیے۔ مہانا اور صفائی رکھنا بھی ضروری ہیں۔

انڈی سائی لینک بنزواک یا سالی سائی لینک تیزابوں والے مرہم

(Undecylenic) (Benzoic) (Salicylic Acid)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

ان تیزابوں سے بنے مرہم دار، کھوپڑی کے بھیا اور جلد کی دیگر فنگسی عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اکثر ان میں گندھک ملی ہوتی ہے (یا ان میں سے ملا جلا جاسکتا ہے)۔ سالی سائی لینک تیزاب والے مرہم کو سکری کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اگر مرہم اور کوشن خود تیار کیے جاتے ہیں تو پڑتے ہیں۔ ۱۰۰ حصے ویسلین، پیٹرولیم، صدفی نیل یا ۶۰ فی صد الکحل کے ساتھ ۳ حصے سالی سائی لینک ایسڈ اور ۶ حصے بنزواک ایسڈ ملائیں۔ دن

میں اسے ۳ یا ۴ بار جلد پر رکھیں۔

گندھک اور سرکہ

۱۰۰ حصہ سرکہ میں ۵ حصہ گندھک کا کوشن جلد کی فنگسی عفونتوں کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسے جلد پر سوکھنے دیں۔ ایک حصہ گندھک میں دس حصہ روغن (ویسلین) سے بھی بڑا کارآمد مرہم بنتا ہے۔

سودیم تھائیو سلفیٹ (Sodium Thiosulfate)

یہ دوا قلموں کی شکل میں آتی ہے اور فوٹو گرافی کے ساز و سامان کی دکانوں پر اسے "ہائپو" کے نام سے فروخت کیا جاتا ہے۔

قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
اسے جلد کی ٹینیا ورسیکولر Tinea Versicolor عفونتوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پانی کے آدھے پیالے میں ایک چمچ "ہائپو" حل کر کے اسے جلد پر کیڑے بارونی کے گالے سے لگاتے ہیں پھر جلد کو سرکہ میں جھگوئی ہوئی روئی سے ملیں۔ جب تک "دھبے" غائب نہ ہو جائیں یہ علاج دن میں دو بار کریں اور پھر دوا عفونتوں میں ایک بار تاکہ یہ عفونت پھر لاحق نہ ہو سکے۔

گرائیو فیلوین (Griseofulvin)

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
یہ دوا عموماً ۲۵۰ یا ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں یا کیپسولوں کی شکل میں آتی ہے۔ یہ دوا "خورد بینی دانوں" کی صورت میں بہترین ثابت ہوتی ہے۔ یہ دوا بہت مہنگی ہے اس لیے اسے صرف جلد کی شدید فنگسی عفونتوں اور کھوپڑی کی گہری داد کی عفونتوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

گرائیو فیلوین دن کی خوراک _____ (۱۵ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ) : خورد بینی دانوں کی صورت میں ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول _____
دن میں ایک بار مندرجہ ذیل خوراک استعمال کریں:

جہاں ڈاکٹر نہیں

بالغوں کے لیے: ۵۰۰ سے ۱۰۰۰ ملی گرام (۲ سے ۴ کیپسول)
 اٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ سے ۵۰۰ ملی گرام (اسے ۲ کیپسول)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۲۵ سے ۲۵۰ ملی گرام (۱/۲ سے ایک کیپسول)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ کیپسول)
جنشن دایٹ۔ تخرش یعنی چھانوں (خمیری عفونت) کے لیے

نسٹاٹن Nystatin چھانوں (تخرش) Thrush کے لیے
 نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 یہ دوا محلول، سفوف (پاؤڈر) اندام نہانی میں رکھنے والی گوبیوں (بٹیوں) اور مرہم کی صورت میں آتی ہے۔

اسے منہ، اندام نہانی یا جلد کی تھوں کے چھانوں Thrush، مونی لی آسس (Moniliasis) کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ دیگر عفونتوں کے لیے یہ دوا بائیل بے نامہ ہے۔

نسٹاٹن کی مقدار — بچوں اور بالغوں سب کے لیے ایک ہی ہے نہ
 منہ میں چھالے:۔ منہ میں محلول کا ایک ملی لیٹر ڈالیں اور نکلنے سے پہلے اسے کم از کم ایک منٹ منہ
 میں ہی رکھیں۔ یہی عمل دن میں تین یا چار بار کریں۔
جلد پر خمیری عفونت:۔ جہاں تک ممکن ہو سکے چھانوں کو خشک رکھیں اور نسٹاٹن کا پاؤڈر یا مرہم دن میں
 ۲ یا ۴ بار اوپر لگائیں۔

اندام نہانی کے لمبوں میں خمیری عفونت:۔ روزانہ دن میں دو بار اندام نہانی میں پاؤڈر ڈالیں یا دو
 ہفتے تک رات کو سونے سے پہلے اندام نہانی میں ایک گولی
 یا تہی رکھیں۔

غارش اور جودس کے لیے: کرم کش ادویات

گیما بنزین ہیکساکلورائیڈ (Gamma Benzene Hexachloride) (لنڈین) (Lindane)

مشہور برانڈ نام: کول (Kwell) (گیمازین Gammezone)
 نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا انسانوں کے لیے بڑی مہنگی اور حیوانوں کے لیے بڑی سستی شکلوں میں دستیاب ہے لیکن
حیوانوں والی دوا انسانوں کے لیے بھی یکساں مفید ہے۔ بھیڑوں بکریوں اور مویشیوں کو نہلانے کے
لیے لنڈین کافی سستی ملتی ہے مگر اس محلول کا ارتکاز عموماً ۱۵ فی صد ہوتا ہے اور استعمال کرنے سے
پہلے اسے ایک فی صد تک پتلا کیا جانا چاہیئے۔ لنڈین کے ۱۵ فی صد ارتکاز والے محلول کو بانی یا دیسین
کے ۱۵ حصوں کے ساتھ ملائیں اور پھر پندرہویں باب میں درج ہدایات کے مطابق اسے حبلہ پر
استعمال کریں۔ سر کی جوڑوں کے لیے بھی پندرہویں باب دیکھیں۔ سر میں صرف ایک بار لگائیں۔ اگر ضرورت
پڑے تو ایک ہفتے کے بعد ایک بار پھر لگائیں۔

بنزل بنزوایٹ / Benzyl Benzoate / اکریم یا کوشن

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
اس دوا کو گیلیا بنزین بیکساکلورائیڈ کریم یا کوشن کی طرح ہی استعمال کریں۔

پیپرولیم جیلی (ویسلین) میں گندھک

اگر مندرجہ بالا دوا نہ مل سکے تو خارش کے لیے اسے استعمال کریں۔
گندھک کا ۵ فی صد مرہم بنانے کے لیے ویسلین یا تیل کے بیس حصوں میں ایک حصہ گندھک
ملائیں۔
پیٹ کے کیڑوں کے لیے

زیادہ دیر تک محض دوائیاں ہی پیٹ کے کیڑوں سے چھٹکارا نہیں دلواسکتیں۔ ذاتی حفظان
صحت اور حفظان صحت عامہ کے بنیادی اصولوں پر بھی عمل کرنا چاہیئے۔ اگر گھر میں ایک فرد کو گرم ہوں،
تو سارے خاندان کا علاج کرنا عقلمندی ہے۔

پیپر ازین / Piperazine / ۱ پلوں اور چوہوں کے لیے۔
نام _____

یہ دوا عموماً پیپر ازین سٹریٹ (Piperazine Citrate)، (Tartrate،
ہائی ڈریٹ Hydrate) ایڈی پیٹ Adipate، یا فاسفیٹ Phosphate کی
شکل میں آتی ہے۔

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے:

- ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 ○ ۵ ملی لیٹر ہیں ۵۰۰ ملی گرام کا محلول قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 بچوں کے لیے ایک بڑی خوراک دی جاتی ہے۔ چھوٹوں کے لیے ایک ہفتہ تک چھوٹی چھوٹی خوراکیں روزانہ دی جاتی ہیں۔ ضمنی اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔
 بچوں کے لیے پیپرائیزین کی خوراک بحساب (۱۲۰ ملی گرام فی کلوگرام) _____
 ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں یا ۵ ملی لیٹر ہیں ۵۰۰ ملی گرام والا محلول۔
 صرف ایک خوراک دیں۔

بالغوں کے لیے: ۴ گرام (۸ گولیاں یا ۸ چھوٹے پیچ) آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۳ گرام (۶ گولیاں یا ۶ چھوٹے پیچ)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۲ گرام (۴ گولیاں یا ۴ چھوٹے پیچ)
 ایک سے تین سال کے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۳ گولیاں یا ۳ چھوٹے پیچ)
 ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں یا ۲ چھوٹے پیچ)
 چھوٹوں کے لیے پیپرائیزین کی خوراک (۴۰۰ ملی گرام فی کلوگرام پر مبنی) _____
 ایک ہفتہ تک روزانہ ۲ خوراکیں دیں۔

بالغوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں یا ۲ چھوٹے پیچ) آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۲ گولی یا ۲ چھوٹا پیچ)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی یا ایک چھوٹا پیچ)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی یا ۱ چھوٹا پیچ)

تھیا بنڈازول (Thiabendazole) مختلف کرمی عفونتوں کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 یہ دوا عموماً ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں یا ۵ ملی لیٹر میں ایک گرام کے محلول کی شکل میں آتی ہے۔
 اسے ہلکے درم، چاہک ماکروں وغیرہ کے علاج کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ چھوٹوں اور بچوں کے لیے بھی کارآمد ہے مگر پیپرائیزین کے ضمنی اثرات کم ہونے ہیں۔ ٹرکینوسس Trichinosis
 جہاں ڈاکٹر نہیں

کے لیے بھی یہ دوا مفید ہے۔

احتیاط

تھابیا بنڈازول کے اثر سے ملب رینگ کر گلے کی طرف آسکتے ہیں۔ جس سے سانس لینے کا عمل بند ہو سکتا ہے۔ لہذا اگر آپ کو شک ہو کہ دریچہ کمرے کے علاوہ مریض کے پیٹ میں ملب بھی ہیں تو تھابیا بنڈازول دینے سے پہلے پیپرازیس سے علاج کریں۔

ضمنی اثرات : تھابیا بنڈازول عموماً تھکان، کمزوری اور بعض اوقات تھکے کا سبب بنتی ہے۔

تھابید بنڈازول کی خوراک — (۵۰ ملی گرام فی کلو گرام بومیہ) : — ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں یا ۵ ملی لیٹر میں ایک گرام کا محلول (امیزہ)۔

تین دن تک روزانہ دو خوراکیں دیں۔ گولیاں چبائی جانی چاہئیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار :

۱۵۰۰ ملی گرام (۳ گولیاں یا ۱ کلو گرام چھوٹا مچ)	بالغوں کے لیے:
۱۰۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں یا ۱ چھوٹا مچ)	آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے
۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی یا ۱/۲ چھوٹا مچ)	تین سے سات سال کے بچوں کے لیے
۲۵۰ ملی گرام (۱/۲ گولی یا ۱/۴ چھوٹا مچ)	تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے

ٹیٹرا کلورائیتھالین (ٹی۔سی۔ای) (Tetrachlorethylene (TCE)) ایک درم کیلئے

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————

یہ دوا شفاف مائع یا کیپسولوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

ہلکے درم کے لیے یہ سب سے سستی دوا ہے مگر یہ سب سے زیادہ ضمنی اثرات پیدا کرتی ہے۔ (پیٹ در در اور سر درد)۔ یہ دوا نہ تو حاملہ خواتین کو دی جانی چاہیے اور نہ ہی خون کی کمی اور ناقص غذائیت کے شکار بچوں کو، تاوقتیکہ ان کی حالت بہتر ہو جائے۔ یہ دوا ہمیشہ خالی پیٹ استعمال کریں۔

ٹی۔سی۔ای کو جگر کے کیڑوں (مشتبہات جگر) (Liver flukes) کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ خوراک وہی جو ہلکے درم کے لیے ہے (انتباہ:)

ٹی۔سی۔ای کو سخت ڈھکنے والی کسی کالی بوتل میں رکھیں۔ سورج کی روشنی اسے زہر بلا بنا سکتی ہے

جہاں ڈاکٹر نہیں

خوراک کی مقدار کے صحیح ہونے کے متعلق بڑی احتیاط رہیں۔

ہلکے درجہ کے یلے ٹی۔ سی۔ ای۔ استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ پیوں کا علاج کریں۔
 ٹی۔ سی۔ ای کی خوراک: (۶۱۲ ملی گرام فی کلو گرام لیکن ۵ ملی لیٹر سے زیادہ ہرگز نہیں)
 ایک خوراک کھائیں اور پھر دو دن کے بعد ایک اور خوراک کھائیں۔
ہر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالوں کے لیے: ۱ چھوٹا چمچ بھرا ہوا (۵ ملی لیٹر)
 بچوں کے لیے: بچے کے وزن کے ہر ۱۰ کلو گرام کے لیے ۱۰ ملی لیٹر لیکن
 ۴ ملی لیٹر سے زیادہ ہرگز نہیں۔

(۴ ملی لیٹر ایک چھوٹے چمچ سے بخوراکم ہوتا ہے)

میبندازول (Mebendazole) ، (ورمکس) (Vermox)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولہوں کی شکل میں دستیاب ہے۔
 یہ تھائیاہیڈازول جیسی ہی ایک نئی مگر بہتر دوا ہے۔ یہ ہلکے ورم، چابک خاکرم، مٹرائیگ لائیڈز
 (Stronglides)، پیوں، اور چھوٹوں کے خلاف کارآمد ہے۔ یہ ملی جلی عفونتوں کے لیے
 بھی کارآمد ہے۔ کرموں کی بڑی عفونتوں کا علاج کرتے وقت انٹریوں میں کچھ درد ہو سکتا ہے یا شاید
 اسہال لگ جائیں، لیکن میبندازول تھے یا ان شدید ضمنی اثرات کا سبب نہیں بنتی جو تھائیاہیڈازول
 استعمال کرتے وقت عموماً لاحق ہو جاتے ہیں۔ میبندازول استعمال کرتے وقت پیوں کا پہلے کسی اور دوا
 سے علاج کرنا پڑتا ہے۔
انتباہ:

حاملہ خواتین یا ۲ سال سے چھوٹے بچوں کو میبندازول نہ دیں۔

میبندازول کی خوراک _____ ۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں استعمال کریں _____

- بچوں اور بالغوں کے لیے یکساں خوراک استعمال کریں۔
- چھوٹوں کے علاج کے لیے: صحت ایک بار ایک گولی۔
- پیوں، چابک خاکرم، ہلکے ورم اور سٹرائیگ لائیڈز (Stronglides) کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج کے لیے تین دن تک روزانہ دودھ گولیاں (ایک صبح اور ایک شام) کھائیں (یعنی تین دنوں میں کل چھ گولیاں)۔

بینیفی نیٹیم Bephenium ہلک ورم کے لیے

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————

یہ دوا عموماً ۵ گرام کے پکٹوں میں آتی ہے۔

یہ دوا نہ تو حاملہ خواتین اور نہ ہی ناقص غذا بیت یافتہ اور خون کی کمی (انیمیا) کے شکار بچوں کو دی جانی چاہیے۔ تاہم قنیکہ وہ بہتر نہ ہو جائیں۔ یہ پیلوں اور ہلک ورم دونوں کے لیے کافی کارآمد ہے اور اسے استعمال کرنے سے پہلے پیلوں کا علاج کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ہلک ورم کے لیے بینیفی نیٹیم کی خوراک ————— ۵ گرام کا پیکٹ استعمال کریں۔ صرف ایک خوراک کھلائیں۔

پانچوں اور پانچ سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے : ۵ گرام (اپیکٹ)
پانچ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے : ۲½ گرام (ہاپیکٹ)

کدو کیڑوں کے لیے Tapeworms

نیکوسامائیڈ (یومی سان) ————— Yomesan کدو کیڑوں کی عفونٹوں کیلئے

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————

یہ دوا اکثر ۵۰ ملی گرام کی چبانے والی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔

کدو کیڑوں کے لیے نیکوسامائیڈ غالباً بہترین دوا ہے اور اس کے ضمنی اثرات بھی بہت کم ہیں لیکن یہ مہلکی ہے۔ انترڈوں میں موجود زیادہ قسم کے کیڑوں کے خلاف تو بہ کارآمد ہے مگر انترڈوں سے باہر پائے جانے والے جراثیم کی تھیلی (خول) کے خلاف کارآمد نہیں ہے۔

کدو کیڑوں کے لیے نیکوسامائیڈ کی خوراک ————— ۵۰ ملی گرام کی گولیاں :

صرف ایک ہی خوراک اچھی طرح جبا کر نگل لیں۔ دوا کھانے سے دو گھنٹے پہلے یا بعد میں کچھ نہ کھائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

خوراک کی مقدار

بالغوں اور آٹھ سال سے زیادہ عمر کے بچوں کیلئے: ۲ گرام (۴ گولیاں)
 دو سے آٹھ سال کے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں)
 دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی)

ڈائی کلوروفن Dichlorophen (Antiphen) (کنڈو کیڑوں کیلئے)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

یہ دوا عموماً ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں آتی ہے۔
 یہ کافی محفوظ دوا ہے۔ یہ اسہال، بعض اوقات تھکاوٹ اور انتڑوں کی اینٹھنوں کا باعث بن سکتی ہے
 شافو نادراس کی وجہ سے یزقان بھی ہو جاتا ہے۔

کدو کیڑوں کے لیے ڈائی کلوروفن کی خوراک: (۲۰۰ ملی گرام فی کلو گرام)؛
 ناشتے سے دو گھنٹے پہلے صرف ایک بار کھائیں۔

خوراک کی مقدار

بالغوں کے لیے: ۳ سے ۴ گرام (۶ سے ۸ گولیاں)
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲ گرام (۴ گولیاں)
 چار سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱/۲ گرام (۳ گولیاں)
 ۲ سے ۴ سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ ایک یا دو گولیاں)
 کوئناکرین (Quinacrine) (میبیکرین، Mepacrine) (ایٹابرین)
 Atabrine: کدو کیڑوں کے لیے مفید ہیں۔ گزشتہ صفحات میں ان کا ذکر آچکا ہے۔

کے لیے

Schistosomiasis

شسٹوسومیاسس

شسٹوسومیاسس کیلئے

(ایمبیل ہار Ambilhar)

Niridazole نیریڈازول

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔

اکثر مریضوں میں یہ دوا سردرد، بخوردگی، گھبراہٹ، سنے، آنکھوں کی اینٹھنوں یا اسہال جیسے ضمنی اثرات پیدا کرتی ہے۔ مگر ان کی وجہ سے علاج ترک نہیں کیا جانا چاہیئے۔ اس دوا کی وجہ سے پشیماب کا رنگ بھی بھورا ہو جاتا ہے۔

نشستوسوباسس کے لیے نہری ڈانول کی خوراک (۲۵۰ ملی گرام فی کلو گرام پویمبہ) ایک ہفتہ تک روزانہ دوبار کھلائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۷۵۰ ملی گرام (۲ ۱/۲ گولی)
 آٹھ سے بارہ سال کی بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی)
 تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱/۲ گولی)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (۱/۴ گولی)

آنکھوں کے امراض کے لیے

آنکھوں کی جراثیم کش دوا (مرہم)

مثلاً "لال آنکھ" (آشرب جیم) کے لیے آکسی ٹیٹراسائیکلین Oxytetracycline یا کلورڈ
 ٹیٹراسائیکلین Chlortetracycline مرہم

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی آنکھوں کی لالی کے لیے ان ادویات کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔
 کمزور کے مکمل علاج کے لیے ٹیٹراسائیکلین کھانی بھی چاہیئے۔

پورا فائدہ اٹھانے کے لیے دوا آنکھوں کے پوٹوں کے اندر ڈالیں نہ کہ باہر سے۔
 باقی بار استعمال کریں۔

ایک فیصد سلور نائٹریٹ کے قطرے (دارو) تو مولود بچوں کی آنکھوں کے تحفظ کے لیے
 نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

پیدائش کے وقت بچے کی ہر آنکھ میں ایک فی صد سلور نائٹریٹ کا ایک قطرہ ڈالیں۔ یہ بچے کی آنکھوں کو سوزاک سے بچاتا ہے۔ ہر بچہ کو یہ تحفظ فراہم ہونا چاہیے۔

درد کے لیے: اینالجیسکس Analgesics (درد کش ادویہ)

نوٹ: درد کے لیے بہت سی ادویہ ہیں جن میں کئی خطرناک ہیں۔ (خصوصاً وہ جن میں ڈیپران Dipyronہ ہوتی ہے) صرف وہی ادویات استعمال کریں جن کے محفوظ ہونے کے متعلق آپ کو یقین ہو۔ مثلاً اسپیرین اور ایسٹیلینوین۔

مزید طاقتور درد کش دراکوڈین Codeine کے بارے اگلے صفحات پر پڑھیں۔

اسپیرین Aspirin (ایسٹائل سالیسائیڈک تیزاب Acetylsalicylic)

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے۔

۳۰۰ ملی گرام (۵ گرین) کی گولیاں قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
بچوں کے لیے ۵۰ ملی گرام (۱/۲ گرین) کی گولیاں

(یا بچوں کی اسپیرین) قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
اسپیرین بہت اہم اور سستی درد کش دوا ہے۔ یہ درد کم کرنے، بخار اتارنے اور درم کی شدت گھٹانے میں مدد دیتی ہے۔ یہ کھانسی اور غارش کو کم کرنے میں بھی قدرے باعث مدد ہے۔

بازار میں درد، گتھیلے اور زکام کے لیے کئی ادویات دستیاب ہیں جن میں اسپیرین ہوتی ہے۔ مگر یہ ادویہ اسپیرین سے زیادہ مہنگی ہیں اور اسپیرین سے کوئی زیادہ فائدہ بھی نہیں پہنچاتیں۔

خطرات اور احتیاطیں

۱۔ پیٹ در رہا بتھنی کے لیے اسپیرین استعمال نہ کریں۔ اسپیرین تیزاب ہے۔ اس لیے یہ مسد کو بدتر بنا سکتی ہے۔ اسی وجہ سے معدے کے ناسوروں میں مبتلا لوگوں کو کبھی اسپیرین استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

۲۔ بعض لوگوں کو اسپیرین سے پیٹ در زیادہ جلن کی شکایت ہوتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے اسپیرین کو دودھ، میٹھے سوڈے، کافی پانی یا کھانے کے ساتھ کھائیں۔

۳۔ ناسیدگی میں مبتلا شخص جب تک صحیح طریقے سے ہشیاپ کرنے نہ لگ جائے اسے اسپیرین کی جہاں ڈاکٹر نہیں

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا عموماً ٹیکے لگانے کے لیے شیشیوں میں دستیاب ہے۔
زخم کو سینے سے پہلے جلد کو مس کرنے کے لیے زخم کے ارد گرد لڈوئین کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں تاکہ درد نہ ہو۔

تقریباً ایک سینٹی میٹر کے فاصلے پر دو مختلف مقامات پر جلد کے اندر اور جلد کے نیچے ٹیکے لگائیں
ٹیکے لگانے سے پہلے پنجر کو ضرور کھینچیں۔ جلد کے ہر دو سینٹی میٹروں کے لیے تقریباً ایک ملی لیٹر دوا
استعمال کریں۔ اگر زخم صاف ہو تو آپ اسے زخم کے پیلوئس میں ہی لگا سکتے ہیں۔ اگر زخم گندا ہو تو
پہلے اسے صاف کریں اور پھر جلد میں زخم کے ارد گرد ٹیکے لگائیں۔ پھر بند کرنے سے پہلے زخم کو
بڑی احتیاط سے صاف کریں۔

- بیشتر زخموں کو سینے کے لیے لڈوئین کے ساتھ اپی نفرین (Epinephrine) استعمال کریں۔ اپی نفرین سے جلد دیر تک مس رہتی ہے اور جریان خون قابو میں رکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں، ذکر (مردانہ تناسل) کا لٹاؤ اور ناک کے زخموں کے لیے لڈوئین اپی نفرین کے بغیر ہی استعمال کریں۔ یہ بہت ضروری ہے کیونکہ اپی نفرین ان مقامات تک خون کی رسائی روک سکتی ہے جس سے بہت نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- لڈوئین کے ساتھ اپی نفرین کا ایک اور استعمال: شدید کبیر بند کرنے کے لیے اس دوا میں کچھ روٹی ڈبو کر ناک میں رکھ دیں۔ اپی نفرین سے وریڈیں سکڑ جاتی ہیں جس سے جریان خون بند کرنے میں مدد ملتی ہے۔

انتڑیوں کی اینٹھنوں کے لیے

دافع تشنج ادویہ (Antispasmodics)

بیلادونا (Belladonna) / فینوباربیتال (Phenobarbital)

کے ساتھ یا اس کے بغیر

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا عموماً بیلادونا کی ۸ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کئی دیر پہلے منع تشیخ استعمال ہوتی ہیں۔ ان میں سے اکثر بیلاڈونا یا اسی طرح کی کوئی چیز (ایٹروپین Atropine) یا ہیوسامین Hyoscyamine (فینوباربیتال Phenobarbital) (فینوباربیتون Phenobarbitone) شامل ہوتی ہے۔ ان ادویہ کو مسلسل طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ تاہم وقتاً فوقتاً انہیں انٹریوں یا معدے کے درد یا اینٹھنوں کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ مشانہ کی بخونیت کے دریا پت کی تھیلی کے درم کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ بعض اوقات یہ ناسوروں کے علاج میں بھی مفید ثابت ہوتی ہیں۔

بیلاڈونا کی خوراک — انٹریوں کی اینٹھنوں کے لیے: — آٹھ ملی گرام بیلاڈونا والی گولیاں باغلوں کے لیے: دن میں تین سے چار بار، ایک گولی
 آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: دن میں دو یا تین بار، ایک گولی
 پانچ سے سات سال کے بچوں کے لیے: دن میں دو یا تین بار، ایک گولی
 پانچ سال سے چھوٹے بچوں کو یہ دوا دیں۔
 انتباہ:

اگر ان ادویات کی زیادہ مقدار کھالی جائے تو یہ زہریلی ثابت ہو سکتی ہیں۔ انہیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ سینر موتیا کے مریض بیلاڈونا یا ایٹروپین والی ادویات سے گریز کریں۔

تیزابی بدضمی، دل کی جلن اور معدے کے ناسوروں کے لیے

قاطع تیزاب دوائیاں Antacids

میگنیشیم ہائیڈروآکسائیڈ (یا ٹرائی سلیکیٹ) کے ساتھ ایلومینیم ہائیڈروآکسائیڈ

نام — قیمت — تعداد/مقدار/گرام —
 یہ دوا عموماً ۵۰ سے ۷۵ ملی گرام کی گولیوں یا ہر ۵ ملی لیٹر میں ۳۰ سے ۵۰ ملی گرام کے محلول کی شکل میں آتی ہے۔

انہیں تیزابی بدضمی یا دل کی جلن کے لیے وقتاً فوقتاً، یا معدے کے ناسور کے علاج کے لیے مسلسل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ قاطع تیزاب دوا کھانے کے اہم ترین اوقات کھانا کھانے کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ایک گھنٹہ بعد یا سونے سے پہلے ہیں۔ ۲ یا ۳ گوبیاں چبائیں۔ معدے کے شدید قسم کے ناسوروں کے لیے ہر گھنٹے کے بعد ۳ سے ۶ گوبیاں (یا چھوٹے ٹیچ) کھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

سوڈیم ہائی کاربونیٹ (Sodium Bicarbonate)

(ہائی کاربونیٹ آف سوڈا) (میٹھا سوڈا)

یہ سفید پاؤڈر (سٹوف) کی شکل میں دستیاب ہے۔

جب کسی کو نینزانی بدھضمی یا پیٹ کی خرابی کے ساتھ دل کی صلیں ہو تو اسے قاطع تیزاب کے طور پر بڑے معدوہ پیمانے پر استعمال کیا جانا چاہیے۔ پرانی بدھضمی یا معدے کے ناسوروں کے علاج کے لیے اسے استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ بے شک پہلے پہل تو یوں لگتا ہے گویا یہ باعث مدد ہے مگر اس کی وجہ سے معدہ زیادہ تیزاب پیدا کرتا ہے جس سے حالت اور بھی بدتر ہو جاتی ہے۔ جس شخص نے گزری رات حد اعتدال سے زیادہ شراب پی ہو اس کا نشہ دور کرنے کے لیے سوڈا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کو اسپرین کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے شراب کے اثرات تو دور ہو جاتے ہیں مگر نینزانی بدھضمی دور نہیں ہوتی۔ میٹھے سوڈے اور اسپرین کے آمیزے کو الکاسلو (Alka-Seltzer) کہتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً آدھا چھوٹا ٹیچ میٹھا سوڈا پانی میں ملا کر پیئیں۔ یہ قاطع تیزاب کا کام کرے گا۔

دانٹوں کو صاف کرنے کے لیے ٹوٹھ پیسٹ کی بجائے میٹھا سوڈا یا نمک اور میٹھے سوڈا کا آمیزہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ (ستر ہواں باب دیکھیں)

تائیدگی دور کرنے کے لیے مشروب کی تیاری میں میٹھے سوڈے کے استعمال کے لیے تیرہواں

باب دیکھیں۔

انتباہ:

جو لوگ دل کے مخصوص مسائل (دل کے دورے وغیرہ) کے مریض ہوں یا جن کے پاؤں اور چہرے سوجے ہوں انہیں میٹھے سوڈے یا کسی اور ایسی چیز کو جس میں سوڈیم بہت زیادہ ہو (مثلاً نمک) استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

نابیدگی Dehydration کے لیے

نابیدگی دور کرنے کا مشروب

نام _____ قیمت _____ تعداد / مقدار / گرام _____
 یہ اکثر ایسے سیکنوں کی شکل میں آتا ہے جن سے ایک لیٹر مشروب تیار ہو سکے۔
 عام چینی سے نابیدگی دور کرنے کے مشروب بنانے کے لیے ہدایت تیرہویں باب کے شروع
 میں درج ہیں۔

بعض ممالک میں صحت کا محکمہ نابیدگی دور کرنے کا نسخہ خود تیار کرتا ہے۔ یہ آمیزہ چھوٹے چھوٹے
 نغافوں میں بند ہوتا ہے اور ایک لفافے سے ایک لیٹر مشروب تیار کیا جاسکتا ہے۔ ان نسخوں میں عام
 چینی کی بجائے گلوکوز استعمال کیا جاتا ہے۔ گلوکوز بھی چینی ہی کی ایک قسم ہے جسے بچہ کا جسم عام چینی
 کی نسبت زیادہ آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔ اگر بچہ کو اسہال لگے ہوں یا بچہ بہت ہی ناقص تغذیہ
 یافتہ ہو تو عام چینی کی بجائے گلوکوز استعمال کرنا نہایت اہم ہوتا ہے۔ معیاری قسم کے نسخوں میں پوٹاشیم
 کا نمک بھی ملا ہوتا ہے۔ یہ نمک عام نمک کی تعدیل (برابر) کر سب میں مدد دیتا ہے۔
 اگر گلوکوز اور پوٹاشیم کلورائیڈ دونوں دستیاب ہوں تو تیرہویں باب میں مذکور مشروب کی
 بجائے مندرجہ ذیل مشروب تیار کریں:

ابلا ہوا پانی	_____	ایٹر (۴ پیلے)
گلوکوز	_____	۲۰ گرام یا ۸ چھوٹے چمچ
نمک	_____	۲ گرام یا چھوٹا آدھا چمچ
میٹھا سوڈا	_____	۲ گرام یا چھوٹا آدھا چمچ
پوٹاشیم کلورائیڈ	_____	ڈیڑھ گرام یا ۱ چھوٹا چمچ

اگر آپ کے پاس گلوکوز تو ہو مگر پوٹاشیم کلورائیڈ نہ ہو تو مندرجہ بالا مقداروں میں سے نمک
 اور میٹھا سوڈے کی آدھی آدھی مقداریں استعمال کریں۔
 نابیدگی کے علاج کے بارے میں معلومات تیرہویں باب میں مندرج ہیں۔

یہ دوا عموماً ایک دودھیا سے محلول میں دستیاب ہے۔

اسہال کی صورت میں پاخانہ سخت اور کم تکلیف دہ بنانے کے لیے یہ دوا استعمال کی جاسکتی ہے۔ اس سے اسہال کے اصل سبب کا علاج نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ ناسیدگی کو روکتی یا اس کے علاج میں کوئی مدد دیتی ہے۔ اسہال کے علاج میں یہ دوا کبھی بھی ضروری نہیں ہوتی۔ اس کا عام استعمال صرف پیسہ ضائع کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ بہت زیادہ بیمار لوگوں یا بہت چھوٹے بچوں کو یہ دوا نہیں دی جانی چاہیے۔ صرف معمولی اسہال کے لیے کیورن پیکٹین کے ساتھ کی خوراک:

کیورن پیکٹ کی طرح کا کوئی معیاری محلول — ہر بار پاخانہ کرنے کے بعد ایک خوراک دیں، یا دن میں چار یا پانچ خوراکیں دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۲ سے ۸ تیج

چھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱ سے ۲ تیج

دو سے چھ سال کے بچوں کے لیے: ۱ یا ۲ تیج

دو سال سے چھوٹے بچوں کو یہ دوا نہ دیں۔

بندناک کے لیے

بندناک کھولنے کے لیے اکثر تیرہویں باب میں مندرج علاج یعنی نمکین پانی کو سٹرکنا ہی کافی ہے۔ بعض اوقات ناک کھولنے کے مخصوص قطروں کو مندرجہ ذیل طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ایفی ڈرین و Ephedrine ریافینائل فرین Phenylephrine ۱۰ والے

ناک میں ڈالنے کے قطرے (سایینی فرین)

نام قیمت تعداد/مقدار/گرام

یہ قطرے بہت ناک بند کرنے یا مواد سے بھری ہوئی بندناک کو کھولنے کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اگر مریض کو اندرونی کان کی عفونت ہو یا اکثر ایسی عفونت کی شکایت رہتی ہو تو یہ قطرات خصوصاً مددگار ثابت ہوں گے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ناک کھوٹے والے قطروں کی مقدار:

تیرہویں باب میں بتائے گئے طریقے کے مطابق دونوں تھنوں میں ایک بار دو قطرے ڈالیں۔ یہ عمل دن میں چار بار کریں۔ انہیں بہت دنوں تک استعمال نہ کریں اور نہ ہی ان کے استعمال کو عادت بنالیں۔ ایفی ڈرین سے تیار کردہ ناک میں ڈالتے والے قطروں کے لیے اگلے صفحات دیکھیں۔

کھانسی (Cough) کے لیے

کھانسی کیسے؟ کھانسی پھیپھڑوں تک ہوائے جانے والی تالیوں کو صاف کرنے اور ان میں جراثیم اور غم کو داخل ہونے سے روکنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے۔ چونکہ کھانسی جسم کے دفاع کا ایک طریقہ ہے لہذا کھانسی کو روکنے یا کم کرنے والی ادویات بعض اوقات فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ یہ کھانسی روکنے والی ادویات صرف تکلیف دہ اور خشک قسم کی کھانسی کے لیے استعمال کی جانی چاہئیں جس سے مریض کا سونا دو بھر ہو جاتا ہے۔ جو ادویات کھانسی کو روکتی ہیں انہیں کاف سپریشنٹس (Cough Suppressants) یا (Cough Calmers) کہتے ہیں تاہم کھانسی روکنے والی ادویات کی یہ قسم ہے جیسے ایکسپیکٹورنٹس (Expectorants) (کف نکالتے والی) یا کاف ہیلپرز (Cough Helpers) کہتے ہیں۔ یہ ادویات ہوائی تالیوں میں موجود لیس دار مواد (بلغم) کو زیادہ رقیق بنا دیتی ہیں۔ کھانسنے کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔ کھانسی کی زیادہ تر اقسام کے لیے پہلی قسم کی ادویات کی بجائے دوسری قسم کی ادویات استعمال کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔

حقیقت تو یہ ہے کہ دونوں قسم کی کھانسی روکنے والی ادویات ضرورت سے کہیں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ کھانسی کی بیشتر ادویات (شراب) بہت کم فائدہ پہنچاتی ہیں یا بالکل بے فائدہ ہیں۔ ان پر پیسہ صرف کرنا پیسہ ضائع کرنے کے مترادف ہے۔ کھانسی کی بہترین اور اہم ترین مدد پانی ہے۔ واقف مقدار میں پانی پینا اور گرم آبی بخارات میں سانس لینا بلغم کو نرم کر دیتا ہے۔ کھانسی کو کم کرنے کا یہ عمل کھانسی کی زیادہ ادویات سے بہتر نتائج پیدا کرتا ہے۔ مزید ہدایات کے لیے تیرہواں باب پڑھیں۔ اس باب میں کھانسی کا شراب تیار کرنے کی ہدایت بھی درج ہے۔

کھانسی کم کرنے والی ادویات۔ کوڈین Codeine اور کلورل ہائیڈریٹ Chloral Hydrate

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار گرام _____

یہ دوا کمزور اثرات کی شکل میں آتی ہے۔ کوڈین نوگوئیوں کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔ کوڈین اسپرین کے ساتھ اور بغیر بھی ملتی ہے۔

کوڈین ایک طاقتور درد کش دوا ہے۔ یہ کھانسی کم کرنے کے عمل میں بھی بڑی طاقتور ہے۔ مگر چونکہ یہ عادی بنانے والی دوا ہے اس لیے شاید یہ آسانی دستیاب نہ ہو سکے۔ یہ اکثر کھانسی کے اثراتوں یا گولیوں میں ملی ہوتی ہے۔ اس کی خوراک (مقدار) کے لیے بڑی یا ڈبیر میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ درد پر قابو پانے کی نسبت کھانسی کم کرنے کے لیے کم دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ بالغ شخص کی کھانسی کم کرنے کے لیے ۷ سے ۱۵ ملی گرام کوڈین کافی ہوتی ہے۔ بچوں کو عمر اور وزن کے مطابق کم دوا دی جانی چاہیے۔ (آٹھواں باب پڑھیں)

کلورل ہائیڈریٹ (Chloral Hydrate) ایک مسکن دوا ہے۔ یہ دوا اس بچہ کو دی جاسکتی ہے جو رات کو کھانسی کے سبب سو نہ سکے۔ کالی کھانسی کے لیے یہ خصوصاً مفید ہے۔ کالی کھانسی کے لیے فینوباربیتال (Phenobarbital) بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

کھانسی کم کرنے کے لیے کلورل ہائیڈریٹ کی خوراک:

_____ کھانسی کا معیاری کلورل محلول

دن میں چار خوراکیوں سے زیادہ نہ دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار

دو سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے: ۱۰ ملی لیٹر (۲ چھوٹے چمچ)

دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱/۲ سے ۱/۴ چھوٹا چمچ۔

نصف بچوں کو کم خوراکیں دی جانی چاہئیں۔

کھانسی کے ذریعے کف نکالنے والی ادویہ (ایکسپیکٹورنٹس) (Expectorants)

پوٹاشیم آیوڈائیڈ Potassium Iodide

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا عموماً ۳۰ ملی گرام کی گولیوں یا معیاری (سیر شدہ) محلول کی صورت میں دستیاب ہے۔
 پروٹاشیم آہوڈائیڈ پھیپھڑوں تک جانے والی نالیوں میں موجود بلغم کو نرم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
کھانسی میں مددگار دوا کے طور پر پروٹاشیم آہوڈائیڈ کی خوراک:
 دن میں تین یا چار بار دوا دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:
 بالغوں کے لیے: ۳۰ ملی گرام کی ایک گولی یا محلول کے ۱۰ قطرے
 بچوں کو ۶ اور ۱۲ سال کے لحاظ سے کم دوا دی جانی چاہیے۔ (آنکھوں باب دیکھیں)

دمہ Asthma کے لیے

دمہ کی صحیح درجہ اور علاج سے متعلق دیگر ہدایات تیرہویں باب میں ملاحظہ فرمائیں

ایفی ڈرین Ephedrine

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————
 یہ دوا عموماً ۱۵ ملی گرام (یا ۲۵ ملی گرام) کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔
 دمہ کے معمولی دوروں پر تناوباً پانے اور شدید دوروں کے دوران ان کی روک تھام کرنے کے
 لیے ایفی ڈرین ایک مفید دوا ہے۔ یہ پھیپھڑوں تک جانے والی ہوا کی نالیوں کو کھول دیتی ہے جس سے
 ہوا کے گزرنے کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔
 نمونیا یا برانسائیٹس (ہوا کی نالیوں کا درم) کی وجہ سے سانس لینے میں وقت کے وقت بھی یہ دوا
 استعمال کی جاسکتی ہے۔

ایفی ڈرین اکثر فینوفنیلین (Theophylline) یا امینوفنیلین (Aminophylline)
 یا بعض اوقات فینوباربیٹال (Phenobarbital) کے ساتھ آتی ہے۔ ٹیڈرال (Tedral)
 اسی آمیزش کی دوا ہے۔ مگر یہ منگی ہے۔ ٹیڈرال دراصل اس دوا کا تجارتی (برانڈ) نام ہے۔
 دمہ کے لیے ایفی ڈرین کی خوراک ————— (ایک ملی گرام فی کلورگرام، روزانہ تین بار)
 ————— ۱۵ ملی گرام کی گولیاں

دن میں تین بار کھلائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۱۵ سے ۶۰ ملی گرام (اسے ۴ گولیاں)
 پانچ سے دس سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۵ سے ۳۰ ملی گرام (۱ یا ۲ گولیاں)
 ایک سے چار سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۵ ملی گرام (ایک گولی)
 ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: یہ دوا استعمال نہ کریں۔

مواد سے بند ناک کو کھولنے کے لیے ناک میں ڈالنے والے ایفی ڈرین کے قطرے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ایفی ڈرین کی ایک گولی کو ایک چھوٹے چمچ پانی میں حل کرنے سے یہ قطرے خود بھی تیار کیے جا سکتے ہیں۔

تھیوفائیلیلین (Theophylline) / آمینوفائیلیلین (Aminophylline) ۶

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————
 یہ دوا مختلف طاقتوں کی گولیوں اور شربتوں کی شکل میں دستیاب ہے۔
 دمر کو قابو میں رکھنے اور دوروں کی روک تھام کے لیے:
 خوراک ————— (۳ سے ۵ ملی گرام فی کلو گرام، ہر چھ گھنٹے کے بعد)

۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں

بالغوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ۲ گولیاں
 سات سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ایک گولی
 سات سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ۱/۲ گولی۔
 ننھے بچوں کو یہ دوا نہ کھلائیں۔

تشویش ناک حالات میں اگر مندرجہ بالا خوراکوں سے دمر پر قابو نہ پایا جاسکے تو خوراک کی مقدار کو دو گنا کیا جاسکتا ہے۔ مگر اس سے زیادہ خوراک نہیں دی جانی چاہیے۔

ایڈرینالین (Adrenaline) / ایپی نفرین (Epinephrine) / ایڈرینالین (Adrenalin)

نام ————— قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا عموماً شیشیوں میں بند محلول کی شکل میں دستیاب ہے۔ اس محلول کے ہر ایک ملی لیٹر میں ایک ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

ایڈرینالین مندرجہ ذیل حالات میں استعمال کی جانی چاہیے۔

- ۱۔ دم کے شدید دروروں کے لیے جب سانس لینے میں دقت ہو۔
- ۲۔ پٹیلیں کے ٹیکوں، کراز کے تریاق، یا گھوڑے کے خوناب سے بنے ہوئے دیگر تریاقوں کی وجہ سے پیدا ہونے والے بیش حساسی (الرجک) رد عملوں یا بیش حساسی صدموں کے لیے نواس باب دیکھیں۔

دم یا بیش حساسی صدمہ کے لیے ایڈرینالین کی مقدار: — ہر ملی لیٹر میں ایک ملی گرام ایڈرینالین

والا محلول

(دوسری صورت میں) پھٹے نمض دیکھیں۔ پھر محلول کی مندرجہ ذیل مقدار کا ٹیکہ لگائیں:

بالغوں کے لیے: ۱/۲ ملی لیٹر

سات سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱/۴ ملی لیٹر

ایک سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱/۸ ملی لیٹر

ایک سال سے چھڑے بچوں کو ایڈرینالین کا ٹیکہ نہ لگائیں۔

اگر ضرورت پڑے تو آٹھ گھنٹے کے بعد دوسرا اور دو گھنٹے کے بعد تیسرا ٹیکہ بھی لگایا جاسکتا ہے۔ تین ٹیکوں سے زیادہ نہ لگائیں — اگر پہلے ٹیکے کے بعد نمض میں ۳۰ دھڑکنیں فی منٹ سے زیادہ کا اضافہ ہو تو دوسرا ٹیکہ نہ لگائیں۔ بہر حال ایڈرینالین کا ٹیکہ لگاتے وقت خیال رکھیں کہ تجویز کردہ مقدار سے زیادہ دوا استعمال نہ ہونے پائے۔

بیش حساسی رد عمل اور قے کے لیے

بیش حساسی رد عمل اور قے روکنے کے لیے ادویات (اینٹی ہسٹامینز Antihistamines)

اینٹی ہسٹامین ادویہ جسم کو کئی طرح سے متاثر کرتی ہیں:

- ۱۔ یہ، بیش حساسی رد عمل کو کم کرنے یا روکنے میں مدد دیتی ہیں۔ بیش حساسی رد عمل سے مراد جسم پر کھلی

جھاں ڈاکٹر نہیں

جلد میں ڈھیلے "ترجمہ" اور بیش حساسی صدمہ دہیزہ ہے۔

۲۔ یہ مرض رفتار، بانٹنے کی روک تھام میں باعث حد وثابت ہوتی ہیں۔

۳۔ ان سے عموماً نیند آجاتی ہے (یعنی یہ مسکن ہیں) لہذا ان ادویہ کے استعمال کے دوران خطرناک کام کرنے اور مشینیں چلانے سے پرہیز کریں:

پرومیتھازین (Promethazine) (فیزرگن Phenergan) اور ڈائی
فین ہائیڈرامین (Diphenhydramine) (بنیڈرل Benadryl) طاقتور
اینٹی ہسٹامین ادویہ ہیں جن سے بہت نیند آتی ہے۔ ڈائی فین ہائیڈرینٹ (Dimenhydrinate) (کھرامین)
جیسی ہی ایک دوا ہے اور مرض رفتار کے لیے اسے سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم دیگر
مسائل کے سبب تھوڑے روکنے کے لیے پرومیتھازین اکثر بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہے۔
کلور فینیرامین (Chlorpheniramine) قدرے سستی اینٹی ہسٹامین دوا ہے اور اس کی
وجہ سے زیادہ نیند بھی نہیں آتی۔ اسی لیے دن کے وقت کھجلی سے آرام حاصل کرنے کے لیے بعض
اوقات کلور فینیرامین (Chlorpheniramine) استعمال کرنا بھی بہتر ہوتا ہے۔ رات کے وقت
کھجلی کا تدارک کرنے کے لیے پرومیتھازین کارآمد ہوتی ہے کیونکہ کھجلی روکنے کے ساتھ ساتھ یہ
نیند لانے کا سبب بھی بنتی ہے۔

اینٹی ہسٹامین ادویہ کے زکام میں مفید ہونے کا ہمارے پاس کوئی ثبوت نہیں ہے۔
انہیں عموماً ضرورت سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں زیادہ استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔
اینٹی ہسٹامین کی ادویہ کو عام طور پر درم کے لیے استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ بلغم (لیس دار
مواد) کو گاڑھا بنا دیتی ہیں جس سے سانس لینے کا عمل مشکل تر ہو سکتا ہے۔

ادویات کے ڈبے میں عموماً صرف ایک اینٹی ہسٹامین دوا ہی کافی ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لیے
پرومیتھازین اچھا انتخاب ہے۔ چونکہ یہ دوا ہمیشہ دستیاب نہیں ہوتی اس لیے دیگر اینٹی ہسٹامین ادویہ
کی خوراکیں بھی درج کر دی گئی ہیں۔

بالعموم اینٹی ہسٹامین ادویہ کھانا سب سے بہتر ہے۔ ٹیکے صرف شدید تپ پر قابو پانے کے
لیے یا بیش حساسی کے صدمہ کی صورت میں تریاق (کمزور تریاق، سانپ کے کاٹے کا تریاق وغیرہ) دینے
سے پہلے لگائے جانے چاہئیں۔

پر دمیتھازین (Promethazine) (فنیرگن Phenergan)

نام

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے:

○ ۱۲.۵ ملی گرام کی گولیاں قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————

○ ۲۵ ملی گرام فی ملی لیٹر محلول کے ٹیکوں کی شیشیاں، قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————

پر دمیتھازین کی مقدار ————— (ایک ملی گرام فی ملو گرام پیویر)

————— ۱۲.۵ ملی گرام کی گولیاں۔

روزانہ، دو بار کھلائیں

ہر خوراک کے لیے مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (۲ سے ۴ گولیاں)

سات سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۲.۵ سے ۲۵ ملی گرام (۱ یا ۲ گولیاں)

دو سے ۶ سال کے بچوں کے لیے: ۶ سے ۱۲ ملی گرام (۱/۲ سے ایک گولی)

ایک سال کے بچوں کے لیے: ۶ ملی گرام (۱/۲ گولی)

ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۳ ملی گرام (۱/۲ گولی)

پٹھے میں لگانے والا ————— ۲۵ ملی گرام فی ملی لیٹر کائیک ————— ایک ٹیکہ لگائیں ————— اگر

ضرورت پڑے تو ۲ سے ۴ گھنٹے بعد دوسرا ٹیکہ بھی لگائیں۔

بچہ لگانے کے لیے دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (۱ سے ۲ ملی لیٹر)

سات سال سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۲.۵ سے ۲۵ ملی گرام (۱/۲ سے ایک ملی لیٹر)

سات سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۶ سے ۱۲ ملی گرام (۱/۲ سے ۱ ملی لیٹر)

ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۲.۵ ملی گرام (۱/۴ ملی لیٹر)

ڈائی فین ہائیڈرامین (Diphenhydramine) (بنیادریل Benadryl)

نام

قیمت

تعداد/مقدار/گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا عموماً ٹیکہ لگانے کی شیشیوں میں دستیاب ہے۔ محلول کے برقی لیٹر میں ۱۰ ملی گرام درج ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کے لیے ڈائی فین ہائیڈرائین کی مقدار — (۵ ملی گرام فی کلو گرام یومیہ) پہلے ایک ٹیکہ لگائیں۔ اگر ضرورت پڑے تو پھر دوسرے ۴ گھنٹے بعد دوسرا ٹیکہ لگائیں۔

بالغوں کے لیے: ۳۰ سے ۵۰ ملی گرام (۳ سے ۵ ملی لیٹر)
بچوں کے لیے: ۱۰ سے ۳۰ ملی گرام، بچہ کے جسم کے مطابق (۱ سے ۴ ملی لیٹر)
نئے بچوں کے لیے: ۵ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

کلور فنی رائین

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا عموماً ۴۴ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔ (اس کے علاوہ دیگر سائزوں کی گولیوں اور شربتوں وغیرہ میں بھی دستیاب ہے)

کلور فنی رائین کی مقدار:

روزانہ تین یا چار خوراکیں استعمال کریں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۴ ملی گرام (ایک گولی)
بارہ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۲ ملی گرام (۱/۲ گولی)
نئے بچوں کے لیے: ۱ ملی گرام (۱/۴ گولی)

ڈائی من ہائیڈرائینٹ (Dimenhydrinate) ڈرامامین (Dramamine)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے:

○ ۵۰ ملی گرام کی گولیاں

○ شربت (ہر چھوٹے بچے میں ۱۲.۵ ملی گرام)

○ منفرد (جائے پر از) میں ڈالنے والی بنیاں (گولیاں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

۱۔ عموماً سفر رفتار (Motion Sickness) کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر اس کے علاوہ اسے دیگر ایسی ہشامین ازویہ کی طرح بیش حساسی رد عمل پر قابو پانے اور جلد نیند لانے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ڈائی من ہائیڈریمیٹ کی خوراک:

دن میں چار بار تک استعمال کریں۔

سرخ خوراک کے لیے دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۵۰ سے ۱۰۰ ملی گرام (یا ۲ گولیاں)
ساتھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (۱/۲ سے ایک گولی)
دو سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۲ سے ۲۵ ملی گرام (۱/۴ سے ۱/۲ گولی)
دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۶ سے ۱۲ ملی گرام (۱/۸ سے ۱/۴ گولی)

(Antitoxins)

ترباق
انتہاب

گھوڑے کے خونتاب سے بنے ہوئے تمام ترباقوں (مثلاً کزاز کا ترباق، سائپ کا ترباق، بچھو کے کانے کا ترباق وغیرہ) سے خطرناک بیش حساسی رد عمل پیدا ہونے کا بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ ترباق کا ٹیکہ لگانے سے پہلے منگامی حالات کے لیے، ایڈرینالین ہمیشہ اپنے پاس تیار رکھیں جو لوگ بیش حساس ہوں یا جنہیں پہلے گھوڑے کے خونتاب سے بنا ہوا ترباق دیا گیا ہو، انہیں ترباق دینے سے چند منٹ پہلے پرومیتھائین (فینرگس)، یا ڈائی فن ہائیڈرامین (مینا ڈرل)، جیسی ایسی ہیٹامین دوا کا ٹیکہ لگایا جانا چاہیے۔

بچھو کے ڈسنے کا ترباق (Scorpion Antitoxin or Antivenin)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا کمو مائیکم لگانے کے لیے پاؤڈر (سفوٹ) کی شکل میں دستیاب ہے۔

دنیا کے مختلف حصوں میں بچھو کے ڈسنے کے مختلف ترباق بنائے جاتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچھوں کے ڈنک کے تریاق صرف انہی علاقوں میں استعمال کیے جاتے چاہئیں جہاں بہت خطرناک یا مہلک قسم کے بچھو پائے جاتے ہیں۔ اکثر تریاقوں کی ضرورت صرف نب پڑتی ہے جب بچھو کسی چھوٹے بچہ کو ڈنک مار جائے۔ خصوصاً جب ڈنک دھڑباز سر پر لگا ہو۔ بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے تریاق کا ٹیکہ بچھو کے ڈسنے کے فوراً بعد (یا جتنی جلدی ہو سکے) لگادیا جانا چاہیئے۔

تریاقوں کے ساتھ استعمال کی مکمل ہدایات بھی ہوتی ہیں۔ ان پر احتیاط سے عمل کریں۔ چھوٹے بچوں کو عموماً بڑے بچوں کی نسبت زیادہ تریاق کی ضرورت ہوتی ہے۔ دو یا تین شیخیوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اکثر بچھو بالغوں کے لیے خطرناک نہیں ہوتے۔ چونکہ تریاق کے استعمال میں بھی کچھ خطرہ ہے اس لیے عموماً بالغوں کو تریاق نہ دینا ہی بہتر ہوتا ہے۔

سانپ کے کاٹے کا تریاق (Snakebite Antitoxin or Antivenin)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
یہ تریاق اکثر ٹیکوں کی شکل میں آتا ہے۔

تریاق وہ ادویہ ہیں جو جسم کو مختلف زہروں کے اثر سے بچاتی ہیں۔ زہریلے سانپوں کی کاٹ کے لیے دنیا کے مختلف حصوں میں تریاق تیار کر لیے گئے ہیں۔ اگر آپ کے علاقے میں بعض اوقات لوگوں کو زہریلے سانپ کاٹ جاتے ہوں یا جہاں سانپوں کے کاٹنے سے لوگ ہلاک ہوئے ہوں تو معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون سے تریاق دستیاب ہیں۔ انہیں وقت سے پہلے حاصل کریں تاکہ بوقت ضرورت کام آسکیں۔

سانپ کی کاٹ کے تریاق کے استعمال کے لیے ہدایات تریاق کے ساتھ ہی ہوتی ہیں۔ تریاق کے استعمال کی ضرورت پڑنے سے پہلے ہی ان کا مطالعہ کریں۔ جتنا سانپ بڑا ہوگا یا جتنا پست قد سانپ کا ڈوسا ہوا ہوگا، اتنا ہی زیادہ تریاق استعمال کرنا پڑے گا۔ اکثر اوقات دو یا تین ٹیکوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے تریاق کا ٹیکہ جتنی جلدی ہو سکے لگایا جانا چاہیئے۔

بیش حساسی صدمہ (الرجک شاک) کو روکنے کے لیے تمام ضروری احتیاطوں پر عمل کریں (نواں باب پڑھیں)۔

کمزاز کا تریاق

Tetanus Antitoxin

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ تریاق ٹیٹانوس کی شکل میں دستیاب ہے۔ ہر شیشی میں ۴۰،۲۰ یا ۵۰ ہزار اکائیوں ہوتی ہیں۔
دور دراز دیہات میں جہاں لوگوں کو کمزاز کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہوں، وہاں
ادویات کے ذریعہ کم از کم ۵۰ ہزار اکائیوں والی شیشی ہونی چاہیئے۔ بعض ممالک میں یہ تریاق سفوف (پائوڈر)
کی شکل میں دستیاب ہوتا ہے۔ ٹیکہ لگانے کے لیے اس پاؤڈر کو بالکل صاف اور مطہر پانی میں ملا لیا جاتا
ہے۔ اسے سرد خانے (ریفریجریٹر) میں رکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اگر کسی شخص میں کمزاز کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو کمزاز کے تریاق کا ۵۰ ہزار اکائیوں کا ٹیکہ لگا دیں۔
یہ پوری مقدار چند منٹوں کے وقفے میں دی جانی چاہیئے۔ اسے جسم کے بڑے پٹھوں میں کئی ٹیکوں سے
داخل کریں۔ جسم کے بڑے عضلات سے مراد چوتھ اور نہ رانیں ہیں۔ یا اگر کسی کو علم ہو تو یہ ٹیکے ورید
میں بھی لگائے جاسکتے ہیں۔ اگر مریض کو دماغ یا کوئی اور بیش حساسی مرض کی شکایت ہو یا اسے پہلے کبھی
گھوڑے کے خوتاب کا بنا ہوا تریاق دیا گیا ہو تو ٹیکہ لگانے سے پندرہ منٹ پہلے پر دیتھازین جیسی کسی
اینٹی ہسٹامین دوا کا ٹیکہ لگا یا جانا چاہیئے۔

عموماً تریاق کے استعمال کے باوجود کمزاز کی نشانیاں بدتر ہوتی جاتی ہیں۔ چودھویں باب میں مذکور
دیگر طریقے بھی اتنے ہی یا شاید اس سے بھی زیادہ ضروری ہیں۔ علاج ایک دم شروع کریں اور
طبی امداد جلد حاصل کریں۔

نگلے ہوئے زہروں کے لیے

ایپیک (Ipecac) کا شربت _____ قے لانے کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ تریاق اکثر شربت کی شکل میں دستیاب ہے (الکسر Elixir) (استعمال کریں)
جب کسی شخص نے زہر نگل لیا ہو تو اسے الٹیاں کروانے کے لیے یہ دوا استعمال کریں۔ تاہم اگر

جہاں ڈاکٹر نہیں

کسی شخص نے تیزاب، اساس، گیسولین یا مٹی کا تیل پی لیا ہو تو یہ ادویات استعمال نہ کریں۔
ایلیک کی مقدار (خودراک)؛

ہر چھوٹے بڑے کے لیے ایک پیچج۔ اگر مریض نے تے نہ کی ہو تو آمہہ گھنٹے کے بعد ایک اور پیچج پلائیے۔

پسا ہوا کوئلہ

ننگے ہوئے زہر کے لیے

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

کوئلہ ننگے ہوئے زہر کو جذب کر لینے سے اس کے اثر کو زائل کر دیتا ہے۔

پسے ہوئے کوئلے کی خودراک (مقدار)

ایک پیچج پسا ہوا کوئلہ پانی میں حل کر کے پیئیں۔

دوروں اور تشنج کے لیے

فینوباربیٹال (Phenobarbital) / فینوباربیٹون (Phenobarbitone)

یہ دو امندر جہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے:

○ ۱۵ ملی گرام کی گولیاں _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

○ ٹیکے لگانے کی شیشیاں جن کے ہر ملی لیٹر میں

۲۰۰ ملی گرام درواہ ہوتی ہے۔ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

کودار کی اینٹھنیں، دورے، اور تشنج روکنے کے لیے فینوباربیٹال کی گولیاں کھانی جاسکتی ہیں۔

مرگی کے دوروں کے لیے بعض اوقات اسے ڈائی فینٹائل ہائی ڈینٹن (Diphenylhydantoin) کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ مرگی کے لیے پوری زندگی دروا کھانی پڑتی ہے۔ دوسرے

روکنے کے لیے دوا کی قبیل ترین مگر موثر مقدار استعمال کی جانی چاہیے۔ فینوباربیٹال کی قبیل مقداریں

کالی کھانسی کم کرنے اور شدید نئے پرتابو پانے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہیں۔

انتباہ: بہت زیادہ فینوباربیٹال محل تنفس کو کم یا بالکل بند کر سکتی ہے۔ اس دوا کا اثر آہستہ آہستہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

مفروع ہوتا ہے اور دیر تک (۲۴ گھنٹے تک یا اگر ہمیں پیشاب نہ کرتا ہو تو اس سے بھی زیادہ دیر تک) رہتا ہے۔ خیال رکھیں کہ کہیں زیادہ نہ کھالی جائے۔

فینو بار بیٹیاں کی خوراک (۳ سے ۶ ملی گرام فی کلو گرام یومیہ): — ۱۵ ملی گرام کی گولیاں۔
دن میں تین بار ایک ایک خوراک کھلائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۳۰ سے ۱۲۰ ملی گرام (۲ سے ۸ گولیاں)

ساتھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۵ سے ۳۰ ملی گرام (ایک یا دو گولیاں)

ساتھ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۵ ملی گرام (ایک گولی)

کوزا کے درجہ میں پر قابو پانے کے لیے ہو سکتا ہے کہ مندرجہ بالا مقداروں سے دگنی مقدار استعمال کرنی پڑے — مگر اس سے (یعنی دو گنی خوراک سے) زیادہ دوا استعمال نہ کریں۔

پرانے کوزا یا مگی کے دورے رونے کے لیے فینو بار بیٹیاں کے ٹیکے لگائے جاسکتے ہیں۔

فینو بار بیٹیاں کے ٹیکوں کے لیے دوا کی مقدار: ایک ملی لیٹر میں ۲۰۰ ملی گرام دوا کے ٹیکے۔

پنچھے میں مندرجہ ذیل مقدار کے مطابق ایک ٹیکہ لگائیں۔

بالغوں کے لیے: ۲۰ ملی گرام (ایک ملی لیٹر)

ساتھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۵ ملی گرام (۲/۳ ملی لیٹر)

دو سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۰ ملی گرام (۱/۲ ملی لیٹر)

دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (۱/۴ ملی لیٹر)

اگر دورہ بند نہ ہو تو ۱۵ منٹ کے بعد ایک اور ٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔ مگر اس کے بعد اور ٹیکہ نہ

دے جائیں۔ کوزا کے لیے دن میں تین ٹیکے لگائیں۔ اور اگر درجہ ذیل فالتویں تو ہر بار دوا کی مقدار میں

تھوڑی تھوڑی کمی شروع کر دیں۔

(فینی ٹوائن، ڈائی لینٹین)

Dilantin

Phenytoin

ڈائی فینائل بائی ڈیٹھنٹوائن

Diphenylhydantoin

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ دوا عموماً ۱۰۰ ملی گرام کے کیپسول کی شکل میں دستیاب ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ دوا مرگی کے دوروں کی روک تھام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ عموماً اس دوا کو نازندگی استعمال کرنا چاہئے۔
بعض اوقات اگر اسے (تھوڑی مقدار میں) فینو باربٹیل کے ساتھ کھایا جائے تو یہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ
کرتی ہے۔ دوروں کو روکنے کے لیے قلیل ترین سگٹھ مقدار استعمال کی جانی چاہیے۔

صنعتی اثرات:

ڈائی فینائل بائی ڈیٹران کے استعمال سے بعض لوگوں کے سوچ جانے میں اور ان میں بچر
طبعی قسم کی نشوونما شروع ہو جاتی ہے۔ اگر یہ حالت شدت اختیار کر جائے تو کوئی اور دوا استعمال کی جانی
چاہیے۔

دوروں کے لیے ڈائی فینائل بائی ڈیٹران کی خوراک — (۵ ملی گرام فی کلورکرام یومیہ)۔
۱۰۰ ملی گرام کے کیپسول

دن میں ایک بار مندرجہ ذیل مقدار سے شروع کریں!

ہر خوراک میں دوا کی مقدار

بالموں کے لیے: ۱۰۰ تا ۲۰۰ ملی گرام (۱ سے ۲ کیپسول)

بچہ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۰۰ ملی گرام (۱ کیپسول)

چھ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (۱/۲ کیپسول)

اگر دوا کی مندرجہ بالا خوراکوں سے دورے بند نہ ہوں تو خوراک کو ڈگٹا کیا جاسکتا ہے مگر اس سے
زیادہ نہیں۔

اگر دورے رُک جائیں تو ہر بار دوا کی مقدار قدرے کم کرتے جائیں حتیٰ کہ آپ کو قلیل ترین مقدار
کا پتہ مل جائے جس سے دورے بند ہو جاتے ہیں۔

ڈائیزپام (Diazepam) (وہلیم Valium)

نام _____ قیمت _____ مقدار/مقدار/گرام

یہ دوا کوٹائیوں کی شکل میں ملتی ہے۔ اس کے ایک ملی لیٹر محلول میں ۵ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔
ڈائیزپام کے استعمال فینو باربٹیل جیسے ہی ہیں مگر یہ نسبتاً بہت مہنگی ہے۔ یہاں اسے اس
لیے درج کیا گیا ہے کیونکہ بعض اوقات فینو باربٹیل نہیں مل سکتی جب کہ یہ دستیاب ہوتی ہے۔ یعنی جب
فینو باربٹیل دے تو ڈائیزپام ہی استعمال کی جاسکتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مرنگی کے دورے روکنے کے لیے، بالغوں کی خوراک ۵ سے ۱۰ ملی گرام ہے۔ اگر ضرورت پڑے تو دو گھنٹے کے بعد ایک اور خوراک کھلائیے۔

کوزاز کے لیے آئی دوا استعمال کریں کہ بیشتر دورے رک جائیں۔ ۵ ملی گرام سے شروع کریں (بچوں کے لیے اس سے کم) اور پھر ضرورت کے مطابق اس میں اضافہ کرتے جائیں۔ مگر ایک وقت میں دس ملی گرام سے زیادہ نہ دیں۔ (پورے دن میں ۵۰ ملی گرام سے زیادہ دوا استعمال نہ کریں۔) اگر خردی ہو تو ڈایانہ پیام اور فینو باربیٹال کو ملا کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے مگر دوا کی مقدار صد سے زیادہ نہ ہو۔ بڑی احتیاط سے کام لیں۔

ہیستریا (Hysteria) یا سبے چیزیں کی شدید کیفیات کے لیے بھی ویلیم استعمال کی جاسکتی ہے۔ تاہم اس مقصد کے لیے اس دوا کا استعمال بہت محدود ہونا چاہیے۔
انتباہ:

ڈایانہ پیام کا ٹیکہ دریدہ کی نسبت پیٹھے میں لگانا زیادہ محفوظ ہے۔ تاہم اگر دریدہ ہی میں لگانا ضروری ہو تو کسی بڑی دریدہ کا انتخاب کریں اور ٹیکہ آہستہ آہستہ لگائیں۔
بہت زیادہ ڈایانہ پیام سے سانس لینے کا عمل سست پڑسکتا یا بالکل رک سکتا ہے۔ محتاط رہیں!
بہت زیادہ دوا استعمال نہ کریں۔

زچگی میں جریان خون کے لیے

Postpartum Hemorrhage

بچہ بننے کے بعد (زچگی) جریان خون پر قابو پانے کے متعلق ادویہ کے صحیح اور غلط استعمال کے لیے انیسواں باب دیکھیں۔ بالعموم، اکسی ٹوکسیس (Oxytocics) ادویہ (ارگو نو دین، اکسی ٹوسن وغیرہ) صرف بچے کی پیدائش کے بعد جریان خون روکنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ عمل زندہ کو تیز کرنے یا اس عمل میں مداخلت دینے کے لیے ان ادویہ کا استعمال بچہ اور ماں دونوں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ بچہ کے پیدا ہونے سے پہلے یہ ادویہ ہرگز نہیں دی جانی چاہئیں۔ بہتر تدبیر ہے کہ انہیں آئول تک نکل آنے کے بعد استعمال کیا جائے۔ تاہم اگر بچہ پیدا ہونے کے بعد اور آئول نکلنے سے پہلے شدید جریان خون شروع ہو جائے تو اکسی ٹوسن کے ۱/۲ لیٹر (۵ اکائیوں) کا پیٹھے میں ٹیکہ لگایا جہاں ڈاکٹر نہیں

جاسکتا ہے۔ آنزل (مشیم) بابر آنے سے پہلے ارگونوورین دا استعمال کریں کیونکہ یہ دوا اس کے نکلنے میں کمک پیدا کر سکتی ہے۔

پیٹوٹرین (Pituitrin) بھی آکسی ٹرسن جیسی ہی ہے مگر اس سے زیادہ خطرناک دوا ہے۔ اسے صرف جنٹامی اور شدید جریان خون کیسے استعمال کیا جانا چاہیے اور وہ بھی صرف اسی صورت میں جب ارگونوورین اور آکسی ٹرسن دستیاب نہ ہوں۔

نومو لود پچے کے جریان خون کے لیے جینین کے (ولامن کے) استعمال کریں۔

ارگونوورین یا ارگومین ٹریٹ میلٹ ارگوٹریٹ، مینٹھ جین

Methergine Ergotrate Ergometrine Maleate Ergonovine

نام

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے۔

ایک ملی لیٹر کے ٹیکے۔ ان میں ۶۲ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

قیمت تعداد / مقدار / گرام

۶۲ ملی گرام کی گوبیاں قیمت تعداد / مقدار / گرام

آنزل نکل آنے کے بعد شدید جریان خون روکنے یا اس پر قابو پانے کے لیے؛

ٹیکے کے لیے ارگونوورین دوا کی مقدار؛

آنزل نکلنے کے بعد شدید جریان خون (۲ پیالوں سے زیادہ) کے لیے پچیسے میں ۶۲ ملی لیٹر سے

۶۲ ملی لیٹر تک ارگونوورین کا ٹیکہ لگائیں۔ (یا شدید قری تو ج طلب حالات میں ایک ٹیکہ (۶۲ ملی لیٹر)

درید میں لگائیں)۔ اگر ضرورت پڑے تو آدھے گھنٹے سے ایک گھنٹہ کے وقفہ تک ایک اور ٹیکہ لگایا جاسکتا

ہے۔ جتنی جلدی جریان خون قابو تلے آجائے اس کی جگہ ارگونوورین کی گوبیاں استعمال کرنی شروع کریں۔

ارگونوورین کی گوبیوں کی خوراک: ۶۲ ملی گرام کی گوبیاں

پچہ بننے کے بعد شدید جریان خون روکنے یا ضائع ہونے والے خون کی مقدار کو کم کرنے کے لیے

(خصوصاً دہیما (خون کی کمی) کا شکار عورتیں) آنزل نکلنے کے وقت سے شروع کر کے روزانہ ۳ سے چار گوبیاں

کھلائیں۔ اگر جریان خون بہت زیادہ ہو تو ہر خوراک میں ۲ گوبیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

آکسی ٹوسن (Oxytocin) / ازیٹوسن Pitocin

نام _____ قیمت _____ مقدار / گرام _____
 یہ دوا عموماً ایک ملی لیٹر کی شیشیوں (بیکس) میں دستیاب ہے۔ ایک ملی لیٹر محلول میں ۱۰ اکائیوں دوا ہوتی ہے۔

بچہ پیدا ہو جانے کے بعد اور آنٹوں نکلنے سے پہلے یہ دوا جریان خون کو بند کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے (یہ دوا آنٹوں کو جلدی باہر نکلنے میں بھی مدد دیتی ہے مگر تا وقت کہ جریان خون شدید نہ ہو یا آنٹوں نکلنے میں بہت زیادہ تاخیر نہ ہوگی ہر اسے اس مقصد کے لیے استعمال نہیں کیا جانا چاہیے) بچہ جنم کے بعد ماں کے لیے آکسی ٹوسن کی خوراک ۱/۲ ملی لیٹر (۵ اکائیوں) کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر شدید جریان خون بند نہ ہو تو ۵ منٹ بعد ۱/۲ ملی لیٹر کا ایک اور ٹیکہ لگائیں۔

ہواسیر (Piles (Hemorrhoids)) کے لیے

ہواسیر کے لیے مقعد (جائے براز) میں رکھنے والی گولیاں (بتیاں)

نام _____ قیمت _____ مقدار / گرام _____
 یہ مقعد (جائے براز) پیچھے) میں رکھنے کے لیے خاص قسم کی (پستول کی گولی جیسی) گولیاں یا بتیاں ہوتی ہیں۔ یہ ہواسیر کے چھانوں کو چھوڑتا اور درمیان کمی پیدا کرتی ہیں۔ ان کی کئی شکلیں ہیں جن میں کارٹی زون (Cortisone) یا ٹونی ٹا۔ ایکو سٹرایڈ (Cortico-steroid) شامل ہوتی ہے۔ یہ ادویات معید ترین اور سب سے زیادہ منہسی ہوتی ہیں۔ خاص سرہم بھی دستیاب ہیں۔

دوا استعمال کرنے کی مقدار:

روزانہ پانچ دن کرنے کے بعد مقعد میں ایک ٹونی رکھیں اور ایک گولی سونے سے پہلے رکھیں۔

ناقص غذا ایست اور انیمیا (خون کی کمی) کے لیے

خونک دودھ / بغیر بالائی کا خشک دودھ)

جہاں ڈاکٹر نہیں

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

ناقص غذائیت کی روک تھام اور علاج کے لیے دودھ بہترین غذا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ ہی بہترین غذا ہے۔ دودھ میں بہت سے تن ساز لحمیات، جسم کی حفاظت کرنے والے حیاتی اور معدنیات پائی جاتی ہیں۔ دیہی مرکز صحت یا ادویات کے ذریعہ میں ناقص غذائیت یافتہ بچوں کا علاج کرنے کے لیے خشک دودھ ضرور ہونا چاہیے۔ بالائی اترا ہوا، خشک دودھ سب سے سستا ہے اور شراب بھی نہیں ہوتا۔ اس میں موجود لحمیات سے پورا فائدہ اٹھانے کے لیے خشک دودھ کو چینی اور خوردنی تیل کے ساتھ ملائیں۔

اگلے سوئے پانی کے ایک پیالہ میں

۱۲ پیچ خشک دودھ

۱۲ پیچ چینی

اور ۳ چھوٹے چمچ تیل ڈالیں۔

ملے ہوئے جیاتین (Multivitamin)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ کئی مختلف شکلوں میں دستیاب ہیں۔ مگر گولیاں، گوماصب سے مستحی اور کارآمد ثابت ہوتی ہیں جیاتین کے ایکوں کی شاذ و نادر ہی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ پیسے شائع کرنے کا اچھا طریقہ ہے۔ نیز یہ غیر ضروری درد کا سبب بنتے ہیں۔ بعض اوقات ان سے پیپ دار بکھرے بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ منوی ادویات اور ایکچروں میں عموماً ضروری جیاتین نہیں ہوتے اور افادیت کے لحاظ سے یہ بہت مہنگے ہوتے ہیں۔ جیاتین کا بہترین ماخذ غذائیت سے بھرپور خوراک ہے۔ اگر نہ الگ جیاتین کی ضرورت پڑے تو جیاتین کی گولیاں استعمال کریں۔ ناقص غذائیت کی کچھ حالتوں میں اضافی جیاتین مفید ہو سکتے ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ جن جیاتین کی مریض کو ضرورت ہو وہ استعمال کی جانے والی گولیوں میں ضرور موجود ہوں (گیارہواں باب دیکھیں)۔ معیاری گولیاں استعمال کریں۔ عموماً روزانہ ایک گولی کافی ہوتی ہے۔

جیاتین اے (Vitamin A) ، مشب کوری اور آنکھوں کی بے آبی کے لیے:

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے۔

○ ۱۰۰۰۰۰ ۱۲۰۰۰۰۰ لاکھ اکائیوں کے کیپسول

○ ۱۰ ملی گرام ریٹینال Retinol

(اس سے کم مقداروں میں بھی)

○ ۱۰۰۰۰۰ (ایک لاکھ) اکائیوں کے ٹیکے۔

انتباہ:-

صدر سے زیادہ حیاتیاتیں اسے دوروں کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لیے اسے زیادہ حیاتیاتیں اسے نہ کھلائیں اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

روک تھام کے لیے: جن علاقوں میں شب کوری اور آنکھوں کی بے آبی بچوں کے عام امراض ہوں وہاں بچوں کو زیادہ پہلے رنگ کے پھل، سبز بات، گاڑھے سبز پتوں والی خوردگیوں اور انڈے وغیرہ کھانے چاہئیں۔ مچھلی (کے جگر) کے تیل میں کافی حیاتیاتیں اسے پایا جاتا ہے۔ حیاتیاتیں اسے کے کیپسول بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ ہر چھ ماہ کے بعد ایک کیپسول دیں۔ روک تھام کے لیے اس سے زیادہ مت دیں۔

علاج کے لیے: حیاتیاتیں اسے کا کیپسول (دو لاکھ اکائیاں) کھلائیں۔ اگر ایک ہفتے کے دوران آنکھیں ٹھیک نہ ہوں تو ایک اور کیپسول دیں۔ شدید صورت حال میں فوراً ۱۰۰۰۰۰، اکائیوں کا (حیاتیاتیں اسے کا) ٹیکہ لگادیں۔

آئرن سلفیٹ (Iron Sulfate) (فیرس سلفیٹ Ferrous Sulfate)

یعنی خون کی کمی (اینیمیا) کے لیے فولاد کی گولیاں

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ عموماً ۲۰۰، ۳۰۰ یا ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

(بچوں کے لیے یہ قطروں، محلولوں، اور ایکسروں کی شکلوں میں بھی دستیاب ہے)

زیادہ اقسام کے اینیمیا (خون کی کمی) کے علاج کے لیے فیرس سلفیٹ (فولاد) کارآمد ہے۔ اگر فیرس سلفیٹ کھایا جائے تو علاج کے لیے عموماً تین مہینے لگتے ہیں۔ اگر اس سروسے کے دوران حالت بہتر نہ ہو، تو اینیمیا کی وجہ فولاد کی کمی نہیں کوئی اور چیز ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔ اگر ایسا کرنا مشکل ہو

جہاں ڈاکٹر نہیں

تو فائک ایسڈ (Folic Acid) سے مدد کرنے کی کوشش کریں۔
 فیرس سلفیٹ سے بعض وقت تپت خراب ہو جاتا ہے اس لیے اسے کھانے کے ساتھ کھایا جانا چاہیے۔
 تین سال سے چھوٹے بچوں کو تخموری کی گولی اچھی طرح پیس کر کھانے میں ملا کر کھلائی جاسکتی ہے۔
انتباہ:

مقدار کے صحیح ہونے کا یقین کریں۔ بہت زیادہ فیرس سلفیٹ نہ سربلائے۔ گولیوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

انجیا کے لیے فیرس سلفیٹ کی خوراک ————— ۲۰۰ ملی گرام کی گولیاں —————
 کھانے کے ساتھ روزانہ تین بار فیرس سلفیٹ کی ایک خوراک دیں۔
ہر خوراک میں فیرس سلفیٹ کی مقدار:

بعض کے لیے: ۲۰۰ سے ۳۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں)
 چھ سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے: ۲۰۰ ملی گرام (۱ گولی)
 تین سال سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۰۰ ملی گرام (۱/۲ گولی)
 تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ سے ۱۰۰ ملی گرام (۱/۲ سے ۱ گولی) کو اچھی طرح پیس کر
 خوراک میں ملا دیں۔

فائک ایسڈ Folic Acid: انجیا کی چند اقسام کے لیے

نام	دست	تعداد / مقدار / گرام
۱۔ دو اعمو مادہ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں درج تباہ ہے۔		

فائک ایسڈ اس قسم کے انجیا کے لیے ضروری ہو سکتا ہے جس میں خون کے جیسے وریدوں میں تباہ ہو گئے ہوں مثلاً ملبریا۔ انجیا کے مریض کی تلی جڑی ہو جائے اور اس کی جلد کی زکمت زرد پڑ جائے تو بھی اسے فائک ایسڈ کی ضرورت پڑ سکتی ہے خصوصاً جب اس کا مرض فیرس سلفیٹ سے بھی ٹھیک نہ ہو۔ بکری کے دودھ پر پلنے والے ننھے بچہ کی انجیا اور ناقص غذائیت کی شکار خواتین کو عموماً فولاد (آئرن) کے ساتھ فائک ایسڈ کی ضرورت بھی پڑتی ہے۔

گاڑھے سبز پتوں والی سبز بات، گوشت، ماکر، یا فائک ایسڈ کی گولیاں کھانے سے فائک ایسڈ کی کمی بدھری کی جاسکتی ہے۔ بچوں کا عموماً دو چھٹے تک علاج کو آسانی کافی ہوتا ہے۔ تاہم بعض علاقوں میں بچوں

جہاں اکثر نہیں

کو ایک خاص قسم کا اینجیما ہوتا ہے جسے تھلاسیمیہ (Thalassemia) کہتے ہیں۔ اس کے لیے کئی سال تک علاج جاری رکھا جانا چاہیے۔ اینجیما اور ناقص غذایت کی شکار خواتین کو حمل کے دوران روزانہ فالک ایڈ کی گولیاں کھانی چاہئیں۔

خون کی کمی کے لیے فالک ایڈ کی مقدار (خوراک) :- ۵ ملی گرام کی گولیاں۔

روزانہ فالک ایڈ کی مندرجہ ذیل مقدار کھلائیں :

بالغوں اور نین برس سے زائد بچوں کے لیے : ایک گولی (۵ ملی گرام)
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے : ۱/۲ گولی (۲ ۱/۲ ملی گرام)

جیاتین بی ۱۲، Vitamin B₁₂، اربینو کو بالامین (Cyanocobalamin)

صرف مہلک اینجیما کے لیے (Pernicious Anemia)

اس کا ذکر صرف اس کے استعمال کی حوصلہ شکنی کرنے کے لیے کیا گیا ہے۔

جیاتین بی ۱۲ صرف ایک خاص قسم کے اینجیما کے علاج میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ مشرقی لوگوں میں اینجیما کی یہ قسم پختیس برس کی عمر سے پہلے شاذ و نادر ہی پائی جاتی ہے۔ بہت سے ڈاکٹر حضرات اپنے مریضوں کو کچھ نہ کچھ دینے کی غرض سے (نفسیاتی طور پر مطمئن کرنے کے لیے) جیاتین بی ۱۲ تجویز کر دیتے ہیں حالانکہ اس کی اکثر ضرورت نہیں ہوتی۔ اس لیے جیاتین بی ۱۲ پر اپنے پیسے ضائع نہ کریں۔ اگر کوئی ڈاکٹر یا کارکن صحت آپ کو یہ دوا دے تو نہ لیں تاکہ قبیحہ وہ آپ کے خون کا تجربہ کر کے یہ بات ثابت نہ کر دے کہ آپ کو واقعی پریکٹس اینجیما ہے۔

جیاتین کے (فابوٹیناڈی اُون Vitamin K, Phytomenadione)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____

یہ جیاتین عموماً ۵ تا ۲۵ ملی لیٹر کے ٹیکوں کی صورت میں آتا ہے۔ اس کا رنگ دودھیا ہوتا ہے اور ہر ٹیکے میں ایک ملی گرام جیاتین کے ہوتا ہے۔

اگر نوموڈوپکے کے جسم کے کسی حصے (منہ، آنکھ، مفصل) سے خون بہنا شروع ہو جائے تو اس کی وجہ جیاتین کے کی قلت ہو سکتی ہے۔ بچہ کی ران کے بیرونی حصے میں ایک ٹیکہ لگائیں — ایک ٹیکہ سے زیادہ نہ لگائیں چاہے خون بند نہ ہو۔ جو بچے سیدائش کے وقت بہت چھوٹے ہوں (۲ کلو گرام سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کم ان کے خون کے بہنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے انہیں جیاتین کے کاٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔
بچہ جننے کے بعد ماں کے جریان خون کو روکنے کے لیے جیاتین کے بے فائدہ ہے۔

جیاتین بی ۶ (پیری ڈاکسین) Vitamin B₆ Pyridoxine

یہ جیاتین عموماً ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔

قیمت ————— تعداد/مقدار/گرام —————

آکسونائازڈ Isoniazid سے تپ دق کے مریضوں کا علاج کرنے سے بعض اوقات ان میں جیاتین بی ۶ کی کمی آجاتی ہے۔ اس کمی کی روک تھام کے لیے جیاتین بی ۶ کی ۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں روزانہ آکسونائازڈ کھانے کے دوران استعمال کی جاسکتی ہیں۔ یا پھر یہ جیاتین ان لوگوں کو دیں جن میں اس کی کمی کی نشانیاں پیدا ہو چکی ہوں۔ اس کی نشانیوں میں ہاتھوں اور پاؤں میں جھنجھٹا ہٹ، پھٹوں کی اینٹھیں، گھبراہٹ، اور بے خوابی (نیند نہ آنا) شامل ہیں۔
آکسونائازڈ کے ساتھ جیاتین بی ۶ کی خوراک ————— روزانہ ۱۰۰ ملی گرام کی ایک گولی کھائیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے (ضبط تولید) (Birth Control)

ضبط تولید کی گولیاں

خاندانی منصوبہ بندی کی گولیوں کے استعمال، خطرات اور احتیاطوں کے متعلق مفصل معلومات میسر ہیں باب میں بیان کی گئیں ہیں۔ مندرجہ ذیل معلومات کا مقصد یہ ہے خواتین اپنے لیے مناسب اور صحیح گولی کا انتخاب کر سکیں۔

ضبط تولید کی گولیوں میں دو دوائیاں یا ہارمونز (Hormones) ہوتے ہیں۔ بالکل ایسے ہی ہارمونز ماہواری پر قابو پانے کے لیے عورت کے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان ہارمونز کا نام اسٹروجن (Estrogen) اور پروجسٹرون (Progesterone) ہے۔ ان گولیوں کے مختلف تجارتی نام ہوتے ہیں۔ ہر قسم کی گولی میں ان دونوں ہارمونز کی مقدار فرق فرق ہوتی ہے۔

بالعموم جی اقسام میں دونوں ہارمونز کی مقدار کم ہر وہ محفوظ ترین ہوتی ہیں اور بیشتر خواتین کے جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ بہترین کارکردگی کا مظاہرہ بھی کرتی ہیں۔ قریب ترین مرکز صحت یا کارکن صحت سے پتہ کریں کہ آپ کے بیسے کون سی گولیاں بہترین ثابت ہوں گی۔

کانڈم (Condoms) (بخارے یا غلات)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

یہ عموماً تین تین کی جھبیوں میں دستیاب ہیں۔

بخاروں کی مختلف اقسام ہیں۔ کچھ دیڑر کی نسبت بہت چمکے ہوتے ہیں۔ کئی چمکناے گئے ہوتے ہیں اور کئی مختلف رنگوں میں ملتے ہیں۔

ان بخاروں کا استعمال اور حفاظت بیسیوں باب میں تفصیلاً بیان کی گئی ہے۔

ڈایا فرام (Diaphragm)

نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

بہترین نتائج برآمد کرنے کی غرض سے ڈایا فرام کو کسی کریم یا جیلی سے چکنا لیا جانا چاہیے۔ اندام نہانی (فرج) میں ڈالنے سے پہلے اس چکنا نے والی چیز کو ڈایا فرام کے کناروں پر بھی لگایا جانا چاہیے (بیسیوں باب دیکھیں)

کریم کا نام: _____ قیمت: _____ تعداد/مقدار/گرام: _____

آئی۔یو۔ڈی (انٹرایوٹیرین ڈیوائس) (Intrauterine Device (IUD))

نام: _____ قیمت: _____ اندام نہانی میں رکھنے کی فیس: _____

ضبط تولید کے اس طریقہ کے متعلق مزید معلومات بیسیوں باب میں ملاحظہ فرمائیں۔

ان کی کئی اقسام ہیں۔ پہلے اور بہترین قسم کا نام لپس لوپ (Lippes Loop) ہے۔ ایک نئی قسم

کا پرسیون (Copper 7) بھی اچھی کارکردگی کی حامل ہے۔ ایک قسم ڈالکون شیلڈ (Dalkon Shield)

کے استعمال سے بہت زیادہ مسائل پیدا ہونے ہیں۔ لہذا اس کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔

آئی۔یو۔ڈی ڈالنے کا بہترین موقع ماہواری کے دوران یا اس کے فوراً بعد ہوتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

خاندانی منصوبہ بندی کے ٹیکے (Injectable Contraceptives)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 یہ کئی ممالک میں استعمال کیے جا رہے ہیں۔ مگر ان کے محفوظ ہونے کے بارے میں ابھی تک حتمی
 فیصلہ نہیں کیا جا سکا۔ جو خواتین مستقبل میں اور بچے جنمے کی خواہش مند ہوں، غالباً انہیں خاندانی منصوبہ
 بندی کا ٹیکہ نہیں لگوانا چاہیے۔ (مزید تفصیلات کے لیے بیسواں باب پڑھیں)

مانع حمل جھاگ (Contraceptive Foam)

نام _____ قیمت _____ تعداد/مقدار/گرام _____
 مزید تفصیلات کے لیے بیسواں باب دیکھیں۔

سبز صفحات میں پائی جانے والی ادویات کی فہرست

مختلف امراض کے لیے ادویات کی یہ فہرست اسی ترتیب سے ہے جس میں

ان کا ذکر اس کتاب میں آیا ہے۔

سبز صفحات

اس کتاب میں مذکورہ ادویات کے استعمال، خوراکیں اور احتیاطیں



کتاب کے اس سہمہ میں ادویہ کی کردہ بندی ان کے استعمال کے لحاظ سے کی گئی ہے۔ مثال کے طور پر جو ادویہ کرموں (کیڑوں) کی عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں ان کی فہرست "کرموں کے لیے" عنوان تلے دی گئی ہے۔

اگر آپ کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اگلے صفحات پر درج دوائیوں کی فہرست میں اس کا نام تلاش کریں۔

ادویات کی فہرست ان کے برانڈ ناموں (جو نام دواساز کمپنیاں انہیں دیتی ہیں) کی بجائے ان کے جینرک (سائنسی) ناموں کے لحاظ سے بنائی گئی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جینرک نام ہر جگہ پر ایک ہی ہوتے ہیں لیکن برانڈ نام مختلف جگہوں پر مختلف ہوتے ہیں۔ نیز اگر دوائیں برانڈ ناموں کی بجائے جینرک ناموں سے خریدی جاتی ہیں تو وہ سستی پڑتی ہیں۔

چند جگہوں پر جینرک ناموں کے بعد مشہور برانڈ نام بھی لکھ دیے گئے ہیں۔ اس کتاب میں برانڈ ناموں کے نیچے خط کھینچ دیا گیا ہے۔ مثلاً کوئی دوا مثلاً فیزکن (Phenergan) ایک اینٹی ہسٹامین دوا ہے۔ اس دوا کا جینرک نام پرمو میتھازین (Promethazine) ہے۔

نہر دوا کی معلومات کے ساتھ خالی جگہیں ————— چھوڑ دی گئی ہیں تاکہ آپ اپنے علاقے میں سب سے سستی اور عام ادویات کے نام ان میں درج کر سکیں۔ مثلاً اگر آپ کے علاقے میں ڈیٹرا سائیکلین کی سب سے سستی قسم یا صرف ایک ہی قسم ڈیٹرا مائی سین ہے تو آپ اسے مندرجہ ذیل طریقہ سے خالی جگہ میں پُر کریں:

آکسی ڈیٹرا سائیکلین (غیرہ)

ڈیٹرا سائیکلین (ڈیٹرا سائیکلین)

تعداد / مقدار / گرام ۱۲

قیمت ۲۵۰ روپے

نام ڈیٹرا سائیکلین کیپسول

تاہم اگر آپ کو معلوم ہو کہ آپ ٹیسٹامائی سین کی بجائے جینزک ٹیسٹاسٹیکلین کو بڑے سستے داموں خرید سکتے ہیں تو لکھیں:-

نام: آکسی ٹیسٹاسٹیکلین قیمت: ۲۰ روپے تعداد: مقدار/گرام ۳۶

نوٹ: سب سے صفحات میں مذکور تمام ادویات آپ کے گھریلو طبی ڈبہ یا گاؤں کے طبی ڈبے کے لیے ضروری نہیں۔ چونکہ مختلف ممالک میں مختلف ادویہ دستیاب ہیں اس لیے بعض حالات میں بہت سی ایسی ادویہ کے متعلق معلومات درج کر دی گئی ہیں جن کا انفرادی استعمال ایک ہی ہے۔

بہر حال ادویات کے ڈبہ میں تھوڑی سی ادویات رکھنا اور انہیں کمال احتیاط اور خبرداری سے استعمال کرنا بڑی عقلندی ہے۔

ادویات کی مقدار یعنی خوراک کے متعلق معلومات

کستوں لکھنے کا طریقہ

۱/ گولی = آدھی گولی = ۱/۲ گولی

۲/ گولی = (ٹریڈ گولی) ایک ثابت اور ایک آدھی گولی = ۱/۲ گولی

۳/ گولی = ایک گولی کا چوتھا حصہ = ۱/۴ گولی

۴/ گولی = ایک گولی کا آٹھواں حصہ (ایک گولی کے آٹھ برابر حصوں میں سے ایک لینا) = ۱/۸ گولی

مریض کے وزن سے خوراک متعین کرنے کا طریقہ

ان صفحات میں خوراک کے متعلق زیادہ تر ہدایات مریض کی عمر کے لحاظ سے دی گئی ہیں۔ ان ہدایوں کی نسبت بچوں کو کم دوا دی جانی چاہیے۔ تاہم خوراک کا تعین مریض کے وزن سے کرنا زیادہ صحیح ہے۔ جن کارکنان صحت کے پاس ترازو ہوں ان کے لیے معلومات (توسیع) میں درج ہیں۔

اگر لکھا ہو کہ ”۱۰۰ ملی گرام فی کلو گرام بیریہ“

تو اس کا مطلب ہے کہ جسم کے ہر کلو گرام وزن کے لیے ہر روز ۱۰۰ ملی گرام دوا دیں۔ دوسرے

جہاں ڈاکٹر نہیں

افراط میں یہ کہ مریض کو اس کے وزن کے ہر کلو گرام کے لیے آپ چوبیس گھنٹوں میں دوا کے ۱۰۰ ملی گرام دیں۔

مثال کے طور پر آپ گھٹیا دی بخار میں مبتلا لڑکے کو جس کا وزن ۶ کلو گرام ہے، اسپیرین دین چاہیں جبکہ گھٹیا دی بخار کی تجویز کردہ خوراک ۱۰۰ گرام فی کلو گرام یومیہ ہو تو اس طرح ضرب دیں۔

$$۱۰۰ \text{ ملی گرام} \times ۶ = ۶۰۰ \text{ ملی گرام}$$

اس لڑکے کو دن میں ۶۰۰ ملی گرام اسپیرین کھانی چاہیے۔ اسپیرین کی ایک گولی میں ۳۰۰ ملی گرام اسپیرین ہوتی ہے۔ یعنی ۶۰۰ ملی گرام سے ۲ گولیاں بنتی ہیں۔ لہذا اس لڑکے کو دن میں چھ بار دو دو گولیاں دیں (یعنی ہر چار گھنٹے کے بعد ۲ گولیاں) دواؤں کی خوراکیں معلوم کرنے کا یہ ایک طریقہ ہے۔ خوراکوں کو ناپنے اور ان کا تعین کرنے کے متعلق مزید معلومات کے بارے آٹھواں باب ضرور پڑھیں۔

سبز صفحات میں مذکور دواؤں کی فہرست

اس فہرست کا اسی ترتیب سے ذکر کیا گیا ہے۔
جراثیم کش

Antibiotics

پنسلین

Penicillins

(بہت ہی اہم جراثیم کش ادویہ)

Penicillin by Mouth

کھانے والی پنسلین

Penicillin G or V

پنسلین جی یا وی

Injectable Penicillins

پنسلین کے ٹیکے

مختصری وریٹل کرنے والی پنسلین

Crystalline Penicillin

کرسٹلائن (فعلی) پنسلین

Benzyl Penicillin

بینزل پنسلین

Aqueous Penicillin

ایکوس پنسلین

Soluble Penicillin

حل پذیر پنسلین

Sodium Penicillin	سوڈیم پنسلین
Potassium Penicillin	پوٹاشیم پنسلین
	اوسط درجہ کا عمل کرنے والی پنسلین
Procaine Penicillin	پروکین پنسلین
Procaine Penicillin	پروکین پنسلین امونیم مانوسٹریت (پی۔ سی۔ ایم۔ اے)
Aluminum Monostearate (PAM)	لمبے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین
Benathine	بنزاتھائین یا
Benithamine Penicillin	بنیٹھامین پنسلین
Ampicillin	ایمپی سیلین
	وسیع العمل (زیادہ اقسام کے جراثیم کے خلاف عمل کرنے والی پنسلین
Penicillin with Streptomycin	پنسلین سٹریپٹومیسیں کے ساتھ
Erythromycin	ارتھرومائی سین
	پنسلین کی بجائے ارتھرومائی سین استعمال کی جاسکتی ہے۔
	ٹریٹرا سائیکلین
Tetracyclines	وسیع العمل جراثیم کش دوا
Tetracycline	ٹریٹرا سائیکلین
Tetracycline HCl	ٹریٹرا سائیکلین
Oxytetracycline	آکسی ٹریٹرا سائیکلین
	کلورم فینی کول
Chloramphenicol	کلیورم فینی کول
Sulfas and Sulfonamides	سلفا یا سلفا نوامیدز
	عام عفونوں کے لیے کستی ادویات
Sulfadiazine	سلفا ڈائی زین
Sulfisoxazole	سلفی سوکسازول

Sulfadimidine Triple Sulfa

سلفا ڈائی مین (تین ٹریپل سلفا)

تپ و قارہ Tuberculosis کے لیے ادویات

Streptomycin

سٹریپٹومیسن

Isoniazid (INH)

آئسونا زائیڈ (آئی۔ این۔ ایچ)

Aminosalicylic Acid (PAS)

امینو سالی سائیٹک ایسڈ (پی۔ اے۔ ایس)

Thiacetazone

ٹھائی اسیٹازون

Ethambutol

ایٹمبوتل

جذام Leprosy کے لیے

Sulfones

سلفونز

Dapsone

ڈاپسون

Diaminodiphenylsulfone, DDS

ڈائی ایمی نو ڈیفینیل سلفون، (ڈی۔ ڈی۔ ایس)

دیگر ادویات

ملیریا (Malaria) کے لیے

Chloroquine

کلورو کوئین

Primaquine

پریما کوئین

Pyrimethamine

پائی ریمیتھامین

امیبیا Amebas اور جیاردیاز Giardia کے لیے

Tetracycline

ٹیترا سائیکلین

Metronidazole

میٹرونائیڈازول

جہاں ڈاکٹر نہیں

Quinacrine	کوآئناکرین
Diiodohydroxyquin	ڈائیآڈو ہائیڈرو آکسی کوئین
Iodochlorhydroxyquin	ایڈوکلور ہائیڈرو آکسی کوئین (ایٹیرو وینوفارم)
Entero-vioform	

اندام نہانی کی عفونتوں کی Vaginal infections کے لیے

White vinegar	سفید سرکہ
Metronidazole	میٹرونائیڈازول
Diiodohydroxyquin	ڈائیآڈو ہائیڈرو آکسی کوئین کی بتیاں (گوریاں)
vaginal inserts	
Nystatin --	نسٹاٹن - گوریاں، کریم اور اندام نہانی کے اندر رکھنے والی اشیا
tablets, cream, and vaginal inserts	
Gentian Violet	جنشن وائیٹ (کرٹل وائیٹ)
Crystal Violet	
Sulfathiazole	اندام نہانی میں رکھنے والی سلفا تھیازول کی بتیاں (گوریاں)
vaginal inserts	

جلدی Skin مسائل کے لیے

Soap	صابن
Soap with Hexachlorophene	ہیکساکلوروفین والا صابن
Gentian Violet	جنشن وائیٹ
Crystal Violet	(کرٹل وائیٹ)
Potassium Permanganate	پوٹاشیم پرمینگنیٹ (پیشی بالال ورائی)
Antibiotic ointment	جراثیم کش مرہم
Cortico-steroid ointment or lotion	کارتیکو سٹروئڈ مرہم یا لوشن
Petroleum Jelly, Petrolatum, Vaseline	پٹرولیم جلی (پٹرولیم، وسلین)

جہاں ڈاکٹر تھیں

داور Ringworm اور فنگس Fungus کی دیگر عفونتوں کے لیے

Ointment with	انڈیسانیک، بنیزواک یا سالیسایک ایسڈ رائے مرہم
Undecylenic, Benzoic, or Salicylic Acid	
Sulfur and Vinegar	کندھک اور سرکہ
Sodium Thiosulphate (hypo)	سڈیم تھائیو سلفیٹ (ہائپو)
Griseofulvin	گریسوفولون
Gentian Violet -- for Thrush	جنٹین وائیٹ -- منہ کے چھانوں کے لیے
Nystatin -- for Thrush	نسٹاٹن -- منہ کے چھانوں کے لیے

خارش Scabies اور جوؤں Lice کے لیے

Gamma Benzene Hexachloride	گیما بینزین ہیکساکلورائیڈ (نٹین)
Benzyl Benzonate, lotion or cream	بنزائل بنزونیت کالوشن یا مرہم
Sulfur in vaseline	وسیلین میں سلفر (کندھک) کا آمیزہ

پیٹ کے کبڑوں Worms کے لیے

threadworms (اور دھاگہ نما)	Round worms	پیپرازیں (گول کرموں)
Thiabendazole		کرموں کے لیے
Mebendazole, Vermox		تھائیابنڈازول (کئی قسم کے کرموں کے لیے)
Tetrachlorethylene, یہی	Hookworms	مبندازول (درماکس)
		ٹیٹراکلورہٹھیلین (ٹی رسی رسی)

Bephenium	Hookworms	بیفینیئم، ہک ورم کے لیے
Niclosamid, کے لیے	Tapeworms	نیکلوسامائیڈ (یو میساں)؛ کبڑوں کے لیے

ڈائی کلوروفن (ایٹھی فن) — کدو کیڑوں (Tape worms) کے لیے

شستوسومی آسس Schistosomiasis کے لیے

Niridazole, Ambilhar

نری ڈازول (امبل ہار)

آنکھوں کے لیے

جراثیم کش مرہم آشوب چشم (Conjunctivitis) کے لیے

ایک فی صد سلور نائٹریٹ کے قطرے (زرار کو) نومولوز بچہ کی آنکھوں کے لیے

Silver Nitrate drops 1% -- for newborn babies

درد Pain کے لیے: درکشی ادویات Analgesics

Aspirin

اسپیرین

Child's Aspirin

بچوں کی اسپیرین

Acetaminophen, Paracetamol

ایسٹامینوفین (پیرا سیٹامول)

ارگوٹامین (کیفین کے ساتھ) آدھے سر کے درد Migrane headache کے لیے

Ergotamine with Caffeine

زخموں کو بند کرتے وقت درد بند کرنے کے لیے

Anesthetics

جگہ سلانے یعنی شل کرنے کے لیے

Lidocaine, Xylocaine

لیدوکیئن (زائیڈوکیئن)

انتڑیلوں کی ابٹھنوں Gut cramps کے لیے

Antispasmodics

دافع تشنج ادویات

Belladonna, with or without

بیلادونا (مینو باربیتال کے ساتھ یا بغیر)

Phenobarbital

جہاں ڈاکٹر نہیں

تیزابی ہضمی (Acid indigestion) دل کی جہن (Heartburn) اور معدے کے ناسودس

Stomach ulcers کے لیے:

Antacids

قانع نیڑاب

Aluminum

میگنیشیم ہائیڈرو آکسائیڈ کے ساتھ الویٹیم ہائیڈرو آکسائیڈ (یا ٹرائی سیکیٹ)

Hydroxide with Magnesium Hydroxide (Trisilicate)

Sodium Bicarbonate,

سورڈیم بائی کاربونیٹ (بیٹھا سوڈا)

Bicarbonate of Soda, Baking Soda

Dehydration کے لیے نابیدگی

Rehydration Mix

نابیدگی دور کرنے والا مشروب

Constipation کے لیے قبض

Milk of Magnesia, Magnesium

میلکینشیا کا دودھ (میگنیشیم ہائیڈرو آکسائیڈ)

Hydroxide

Epsom Salts, Magnesium Sulfate

ایپسم کے نمک (میگنیشیم سلفیٹ)

Mineral Oil

معدنی تیل

Mild Diarrhea کے لیے معمولی اسہال

Kaolin with Pectin

پیکٹن کے ساتھ کلورین

Stuffy nose کے لیے بند ناک

Nose drops with

ایفی ڈراپس بائینل فرین دالے ناک میں ڈالنے کے قطرے

Ephedrine or Phenylephrine

Cough کے لیے کھانسی

Cough-calmers, cough suppressants

کھانسی دبانے والی ادویات

Codeine

کوڈین

جہاں ڈاکٹر نہیں

Chloral Hydrate

کلورل ہائیڈریٹ

کھانسی کے لیے مفید ادویات (کف نکالنے والی)

Potassium Iodide

پٹاشیم آئیوڈائیڈ

دوسرا Asthma کے لیے

Ephedrine

ایفیڈرین

Theophylline or Aminophylline

تھیوفیلین یا امینوفیلین

Adrenaline, Epinephrine, Adrenalin

ایڈرینالین (اپنی پمپریٹن، ایڈرینالین)

بیش حساسی رد عمل (Alergic Reaction) اور قے (Vomiting) کے لیے

Antihistamines

انٹی ہسٹامین

Promethazine Phenergan

پرومیتھازین (فینرگن)

Diphenhydramine, Benadryl

ڈیفین ہائیڈرامین (بیناڈریل)

Chlorpheniramine

کلورفینیرامین

Dimenhydrinate, Dramamine

ڈیمن ہائیڈرینٹ (ڈرامامین)

ترباق

Antitoxins

Scorpion Antitoxin or Antivenin

بچھو کا ترباق

Snakebite Antitoxin or Antivenin

سائپ کے کانٹے کا ترباق

Tetanus Antitoxin

تزاز کا ترباق

ننگے ہوئے زہروں Swallowed poisons کے لیے

Syrup of Ipecac

ایپیکاک کا شربت

Powdered charcoal

پسا ہوا کوئلہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

تشخ (دورے) Fits کے لیے

Phenobarbital, Phenobarbitone	فینوباربیٹال (فینوباربیٹون)
Diphenylhydantoin, Dilantin, Phenytoin	ڈائی فینیل ہائی ڈینٹین (ڈیلنٹین - فینینیٹین)
Diazepam, Valium	ڈائیازپام (والیئم)

بچہ جننے کے بعد شدید جریان خون (Post-partum Hemorrhage) کے لیے

Ergonovine or Ergometrine Maleate, Ergotrate, Methergine	ارگونوون یا ارگو مترین میلٹ (ارگو ٹریٹ میتھرجین)
Oxytocin, Pitocin	آکسی ٹوسن (پیٹوسن)

ہموئیرا Hemorrhoids کے لیے

Suppositories for Hemorrhoids	ہموئیر کے لیے سپوزیٹری (پتیاں)
-------------------------------	--------------------------------

نواقص غذایت (Malnutrition) اور خون کی کمی (Anemia) کے لیے

Powdered milk, dried skim milk	دودھ (غیر بالائی کا خشک و دودھ)
Mixed or Multivitamins	ملائے ہوئے یا بہت سارے ویتامین
Xerosis	جیاتین اے - شبکورہی Night Blindness اور آنکھوں کی بے آبی کے لیے
Iron Sulfate, Ferrous Sulfate	فیرس سلفیٹ (فولاد) خون کی کمی (Anemia) کے لیے

Folic Acid
فالک ایسڈ خون کی کمی (Anaemia) کے لیے
جیاتین بی ۱۲ (سائیکو کر جاتین) صرف (پیشہ انیمیا) کے لیے

for Pernicious Anaemia only

اکیسے

جیاتین کے (فائٹو مینا ڈائسٹن): لومو لوف پچوں کے جریان خون

جیتین بی ۶ (پاٹریڈ اکیسین) آئی۔ این۔ ایچ۔ کھانے والوں کے لیے

خاندانی منصوبہ بندی یعنی ضبط تولید کے طریقے

Oral Contraceptives	کھانے والی گولیاں
Condoms	کامنڈوم
Diaphragm	ڈایافراگم
Contraceptive Foam	مانع حمل فوم (جھاگ)
Intrauterine Device, IUD	انٹرایوٹیرین ڈیوائس (آئی۔ یو۔ ڈی)
Injectable Contraceptives	ضبط تولید کے ٹپکے
Surgery	آپریشن

فرہنگ

یہ فرہنگ انگریزی حروف تہجی کی ترتیب کے مطابق ہے

ABDOMEN	شکم - بطن - پیٹ
ABNORMAL	خلاف معمول - غیر معمولی - غلط وضع
ABORTION	استقاط حمل، حمل گرنا جنین کا قبل از وقت خارج ہو جانا
ABCESS	پیپ دار بھوڑا
ACNE	کیکل مہاسے
ACUTE	حاد - شدید - ایسی بیماری جس کا دورہ مختصر مگر شدید ہو
ACUTE ABDOMEN	سُول - سخت پیٹ
ADHESIVE TAPE	لیس دار فیتہ
ADOLESCENT	نیرہ سے انہیں برس کی عمر کا جوان سال
AFTERBIRTH	آنول - مشیمہ
AFTER CHILDBIRTH	زچگی - بچہ جننے کے بعد
ALCOHOL	الکوحل - شراب - سپرٹ
ALCOHOLISM	الکوحولیت - شراب نوشی - شراب کا نشہ
ALLERGY, ALLERGIC REACTION	ہیش حساسیت - ہیش حساسی رد عمل
ALLERGIC SHOCK	ہیش حساسی صدمہ
AMEBA	امیبیا - ایک ٹیکے والا جرثومہ
AMINO ACID	امینو ترشہ - لحمیات کی ساخت کا بنیادی جز
AMNIOTIC SAC	آلفسی تھیلی - ماں کے پیٹ میں پانی کی وہ تھیلی جس میں نامولود بچہ یعنی جنین ہوتا ہے -
AMPULE	شیشی - ٹیکے کی دوا کی شیشی
ANALGESIC	درد کش دوا - درد روبا - درد اور بخار کم کرنے والی دوا
ANATOMY	جسم کی ساخت کی تشریح کا علم - اناٹومی
ANEMIA	فقر الدم - خون کی کمی - ایمبیا
ANTACID	قاطع تیزاب - معدہ کی تیزابیت ختم کرنے والی ادویات
ANTIBIOTIC	جراثیم کش دوا - ضد حیوی دوا - جراثیم مارنے والی دوا

ANTIEMETIC

ANTIHISTAMINE

ANTISEPTIC

ANTISPASMODIC

ANTITOXIN

ANUS

APOPLEXY

APPENDICITIS

APPENDIX

APPETIZING

ARTERY

ARTHRITIS

ASCARIS (ROUND WORM)

ASTHMA

دافع تے۔ اُگیٹیاں (تے) بند کرنے کی دوا
 بدیش حساسیت (مثلاً بخار اور کھجلی) کے رد عمل کی
 دوا۔ یہ دوائے بند کرنے کے لیے بھی مفید ہے

مانع عفونت۔ سرانڈ کی روک تھام کرنے والا
 دافع تشنج۔ اینٹیٹھیس یا اگر اوکم کرنے والی دوا

ترباق۔ قاطع زہر

جائے برابر۔ مقعد۔ بڑی آنت کا آخری حصہ جہاں سے
 پاخانہ نکلتا ہے۔

مرگی۔ غشی

ورم زادہ۔ اندھی آنت کی سوزش۔ اپنڈکس کی سوجن
 زادہ۔ اندھی آنت۔ اپنڈکس

استہنا ایکیز۔ بھوک بڑھانے والا

شریان۔ دل سے دیگر حصوں میں خون لے جانے والی
 نالی۔

درجہ المقاصل۔ جوڑوں کا درد

ملب

دور۔ ضیق نفس۔ میانس کی ایک بیماری

B

BABY

BACTERIA

BAG OF WATERS

BASAL METABOLIC RATE

(BMR)

BASE

شیرخوار۔ دودھ پینے والا بچہ
 بیکٹیریا۔ نامیہ۔ خوردبینی جاندار۔ جرثومہ
 آنفسی کھجلی۔ پانی کی کھجلی۔ ماں کے پیٹ میں پانی کی وہ
 کھجلی جس میں نامولود بچہ یعنی جنین ہوتا ہے۔

استحالة (جسم کے تخریبی و تعمیری عوامل) کی بنیادی
 رفتار۔ تحول

اساس۔ بنیاد۔ نسخہ کی بنیادی (خاص) دوا قاطع

جہاں ڈاکٹر نہیں

BATH	تیزاب۔ تیزاب کو تبدیل کرنے کی دوا
BATH, SITZ	عُسل۔ نہانا۔ اٹھانا
BED BUG	نشتی عُسل۔ بیٹھک اٹھانا
BED SORES	کھٹ مل
BEEF	دیزنک لیٹر پر لیٹے رہنے سے پیدا ہونے والے زخم
BELL'S PALSY	بڑا گوشت۔ لگائے وغیرہ کا گوشت
BELLY	بیلز بلیسی۔ دباؤ کے باعث چہرے کے اعصاب شل ہو جانا
BELLY BUTTON	شکم۔ پیٹ
BERRIES	ناف۔ قصبی
BEWITCHMENT	گوندیاں
BILE	جادوگری۔ ٹوٹنے۔ تعویذ گنڈے وغیرہ۔ چشم بد
BIRTH	صفر اور طوبت جگر۔ جگر سے پیدا ہونے والا ایک کڑوا
BIRTH CONTROL	مادہ جو پتہ میں جمع ہوتا ہے اور چکنائی ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
BIRTH DEFECTS	پیدائش۔ جنم۔ تولید و ولادت
BLACKHEAD	ضبط تولید۔ خاندانی منصوبہ بندی
BLADDER	پیدائشی نقائص
BLOOD	کیل۔ مسہ
BLOOD CLOT	مٹانہ۔ پیشاب جمع ہونے کی تھیلی
BLOOD PRESSURE	خون۔ لہو
BLOOD PRESSURE, HIGH	جھے ہوئے خون کا سبزہ یا چھچھڑا
BLOOD PRESSURE, LOW	فشار خون۔ خون کا دباؤ۔ بلڈ پریشر
	بلند فشار خون۔ مائی بلڈ پریشر
	پست فشار خون۔ لو بلڈ پریشر

BOIL	پھوڑا - پیپ دار پھنسی - اُبالنا
BOOSTER	پہلے ٹیکہ کے بعد قوت مدافعت برقرار رکھنے کے لیے لگایا جانے والا ٹیکہ - بوسٹر
BOWEL MOVEMENT	رُفح حاجت - پاخانہ کرنا
BRAIN	دماغ - مغز بھجیا
BRAND	تجارتی نام یا تجارتی نشان - کاروباری نشان - برانڈ
BREAST	چھاتی - پستان
BREAST ABCESS	چھاتی کا پھوڑا - چھاتی کا زہر باد
BREAST CANCER	چھاتی کا سرطان
BREECH	چوتڑ
BREECH BIRTH	پیدائش کے وقت بچہ کے چوتڑ پہلے نکلنا
BROAD SPECTRUM	وسیع طیف - وسیع العمل - ایسی دوا جو زیادہ قسم کے جراثیم مارنے کی صلاحیت رکھے۔
BRONCHI	پھیپھڑوں تک ہولے جانے والی نالیاں
BRONCHITIS	پھیپھڑوں تک ہولے جانے والی نالیوں کا ورم
BROTHEL	رُندہ کی کامکان - بازارِ حسن - فلیش خانہ - چٹک
BUBO	گلٹی
BURN	جلنا
BUTTOCKS	چوتڑ

C

CANCER	سرطان
CARBOHYDRATES	نشاستے - کاربوہائیڈریٹس - توانائی فراہم کرنے والی خوراکیں
CANE	بھڑی - لامٹی
CARRIER	حامل - براندہ - بظاہر تندرست شخص جو بیماری کے

CAST	جراثیم ادھر ادھر لیے پھرے۔ سانچہ
CASTOR OIL	ارنڈی کانیل
CATARACT	مونیا بند
CATHETER	قثا طیر۔ پیشاب اتارنے کی سلائی (ار بڑ کی ٹالی)
CAUTION	احتیاط
CAVITY	جوت (کھوڑا) (دانت کی)
CENTIGRADE	سو درجوں میں تقسیم حرارت پیم
CEREBRO-VASCULAR ACCIDENT	سندوک۔ غشی دماغ کی خون کی تالیوں کا حادثاتی سانحہ
CERVIX	رحم (بچہ داتی) کی گردن۔ عنق رحم
CESARIAN	عمل قیصری۔ آپسٹیشن سے بچہ پیدا ہونے کا عمل
CHANCRE	آنشک کی وجہ سے عضو تولید، انگلی یا ہونٹوں پر ناسور جس میں درد نہیں ہوتا
CHICKENPOX	لاکڑا کا کڑا
CHIGGER	پسو
CHILD	بچہ۔ طفل
CHILDBIRTH FEVER	زچگی کا بخار
CHOLERA	ہیضہ
CHRONIC	مزمن۔ پرانا۔ دیرینہ۔ دیرینک رہنے والا
CIRCULATION	دور ان خون
CIRRHOSIS (OF THE LIVER)	صلابت جگر۔ جگر کا بھس
CLAMPS	قینچی مناشکنے
CLEFT PALATE	پھٹا ہوا تالو
CLIMACTERIC	سکس باس۔ موقوفہ حیض۔ وہ عمر جس میں عورت کے حاملہ ہونے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

CLITORIS
COAGULATION

بنظر بظاہر - ثورنت کی شرمگاہ کا گوشہ پارہ
عمل از ویب یا بستگی - خون جمنے کا عمل

COLOR
COLOR BLIND
COLOSTRUM
COMA
COMMUNITY
COMPLICATIONS
COMPOST

رنگ - لون
کو رنگ - رنگوں میں امتیاز نہ کر سکنے کا مرض (اندھا پن)
ماں کا پہلا پھلادودھ
غشی کی حالت
محلہ - معاشرہ - گاؤں - علاقہ
پیچیدگیاں
قدسی کھاؤ جو حیوانی اور نباتاتی اجزاء کے گلے سرٹنے
سے بنتی ہے۔

COMPRESS

گدڑی - بخور کے لیے استعمال ہونے والی تہ شدہ
پیرے کی گدی -

CONDOM

کانڈم - جماع کے وقت ذکر پر چڑھانے کا غبارہ جو
خاندانی منصوبہ بندی اور جنسی امراض کی روک تھام میں کارآمد
ہے۔

CONJUNCTIVA
CONJUNCTIVITIS
CONSCIOUSNESS

آنکھ کے سفید حصے کو محفوظ رکھنے کا باریک پردہ
آنکھ کے سفید حصے کو محفوظ رکھنے والے پردے کا درم
بہوشی کی حالت

CONCENTRATION
CONSTIPATION

از نگار - محلول میں مٹھل کی مقدار - گاڑھا پن
قبض - سخت پاخانہ

CONSUMPTION

تپ و تپ کا پردہ انا نام
چھوٹا - چھوٹ

CONTACT

CONTAGIOUS (DISEASE)

متعدی (مرض) چھوتی (مرض)
آلودہ کرنا - گندہ کرنا - کثیف کرنا

CONTAMINATE

DROPS	قطرے۔ وارو
DROWNING	ڈوب جانا۔ ڈوبنا
DUCT	نالی
DUCTLESS GLAND	بغیر نالی کا غدہ
DYSENTERY	پچیش۔ سرور

E

ECLAMPSIA	دورانِ حمل یا بچہ جنمے وقت بیکلخت دورے پڑنا، اس کی وجہ حمل کی زہر آلودگی ہے۔
ECTOPIC PREGNANCY	مخصوص مقامِ رحم سے سہل کر حمل ٹھہرنا
ECZEMA	چنبل
EMBRYO	جینیں۔ کچا بچہ۔ چار ماہ تک کا نامو بود بچہ ہرنگامِ حالت۔ فوری طبی توجہ طلب حالت

۷۵۵

CONTRACEPTION	مانعِ حمل۔ حمل روکنے کا طریقہ
CONTRACEPTIVE	مانعِ حمل۔ حمل روکنے کے لیے استعمال ہونے والی دوا یا کوئی اور چیز
CONTRACTIONS	بچہ جنمائی کی اینٹھنیں۔ دردِ زہ
CONTRAINDICATION	وہ حالات جب کوئی خاص دوا استعمال نہیں کی جانی چاہیے۔
CONVULSIONS	دورے۔ بیکلخت جسم اکڑ جانا۔ تشنج
CORNEA	کوہ۔ بیاہ تکھ کے ڈھیلے کا بیرونی پردہ جو انگوڑی پردے اور آنکھ کی پتلی کو ڈھانپتا ہے۔
CORNS	چنڈیاں
CRAMP	اینٹھنیں۔ سرور
CRANIUM	کھوڑپی۔ کاسہ سر
CRETINISM	عقل کا موروثی فتور
CRUTCHES	بسیا کھیاں
CRYSTALLINE	قلمی
CUPPING	سینگی لگانا۔ کوزہ لگانا
CYST	گڈھا۔ ہیضہ دان۔ فاسد مادہ یا جراثیم کی تھیلی

D

DANDRUFF	سکری
DATE OF EXPIRATION	دوا کے استعمال کی ميعاد ختم ہونے کی تاریخ
DECONGESTANT	ناک کو کھولنے والی (دوا)
DEFECTS	نقص۔ عیوب۔
DEFICIENCY	فقد۔ کمی۔ ناکافی ہونا
DEFORMED	ناقص، بد شکل
DEHYDRATION	نا بیدگی۔ جسم میں پانی کی کمی

EYE

آنکھ - چشم - بین

EYE BALL

دبدرہ - آنکھ کا ڈھبلا

EYE BROW

بھنبویں - ابرو

EYE DROPS

دارو - آنکھ کی دوا

EYE LASH

پلک

EYE LID

پپوٹ

F

FARENHEIT (F.)

حرارت بریائی ایک قسم جس پر ۳۲ سے ۲۱۲ تک درجے ہوتے ہیں

FAMILY PLANNING

خاندانی منصوبہ بندی - حسب مرضی بچے پیدا کرنے کی
تجاربہ

FARSIGHTED

دور بین (شخص) - ایک مرض جس میں مریض کو قریب
کی نسبت دور کی چیزیں زیادہ دکھائی دیتی ہیں۔

FECES

پانخانہ - فضلہ - لمٹی

FECES-TO-MOUTH

پانخانہ کا کئی مراحل طے کرنے کے بعد منہ تک پہنچ جانا
یہ انتشار امراض کا ایک اہم طریقہ ہے

FETOSCOPE

نامولود بچے کے دل کی دھڑکن (قلبی ضربات) سننے کا
آلہ - تولیدی سماع الصدر

FETUS, FOETUS

پورا نامولود بچہ

FEVER

بخار - تب

FIRST AID

فوری طبی امداد

FIT

دورہ - تشنج کا حملہ

FLEA

چچیر

FLU

زکام - فلو

FLUKES

مقبات - وشتاخ - خون چوسنے والے پنہنا چیلے
بیرے

جہاں ڈاکٹر نہیں

DIP

DIPHTHERIA

خناق

DISC, DISCK

ڈھکن - ٹھیکری - گول نیلی چیز

DISCHARGE

اخراج - برخواست شدہ مواد

DISEASE

مرض - بیماری - علالت

DISLOCATED

اثر ہوا - نکلا ہوا - اپنی جگہ سے ہٹا ہوا

DISLOCATION

ہڈی اترنا - جوڑا اترنا

DISTILLED

کشید شدہ - معدنیات سے پاک (مائع)

DIZZINESS

سر چکراتا - غمزدگی

DOUCHE

ڈوش - حنفہ - پانی کی تیز دھال سے اندام نہانی کو

دھونے یا صاف کرنے کا طریقہ

DROPPER

ڈراپر - قطرہ رہبر - پچکاری

جہاں ڈاکٹر نہیں

FOLIC ACID	فولکسٹیزاب
FOLLICLES	چھوٹی گلیاں
FONTANEL	تالو
FRACTURE	شکستہ استخوان - بڑی ٹوٹ جانا
FRIGHT	خوف - ڈر - وحشت

G

GALLBLADDER	پت کی تھیلی - پتہ
GALLSTONES	پت کی تھیلی کی پتھری
GANGRENE	نیچ - گھمبیر - سرانڈ - سٹراؤ
GASTRIC JUICE	معدی رطوبت
GAUZE	محل کی گدی
GENERIC NAME	جینرک نام - دوا کا اصل یعنی سائنسی نام، بہرہ ہمیشہ ایک ہی رہتا ہے بدلتا نہیں
GENITALS	اعضائے تناسل یا اعضائے تولید
GERMAN MEASLES	چھوٹی مٹا - خسرہ
GERMS	جراثیم - خوردبینی جاندار یا تاجیے
GIARDIA	جیارڈیا - ایک طفیلی کرم جس کے سبب بھاگ دار اور پیلے پیلے اسہال لگ سکتے ہیں۔
GLAND	غده
GLAUCOMA	سبز موتیا
GLUCOSE	گلوکوز - انگریزی چینی - چینی کی ایک قسم جو خون میں براہ راست حل ہو جاتی ہے۔
GOITER	گھٹ
GONORRHEA	سوزاک - ایک جنسی مرض
GRAIN (GR.)	گزنہ - وزن کی اکائی - ایک گزنہ = ۶۵ ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

GRAM (GM.)

گرام - وزن کی اکائی - ایک کلوگرام میں سترہ گرام ہوتے ہیں۔

GROIN

جھٹکا

GUM

مسوڑا - دانتوں کے اوپر کا گوشت

GUT

آنت

GUT OBSTRUCTION

آنت کا مسدود ہوجانا۔ آنت بند ہوجانا

GUT THREAD OR GUT SUTURE

ایک خاص قسم کا دھاگہ جسے ناکہ لگانے کیلئے استعمال کیا

MATERIAL

جاتا ہے۔ یہ دھاگہ آنت سے بنا ہوتا ہے اور زخم کے
بھٹک ہوجانے پر اسے نکالنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

H

HARE LIP

منقسم ہونٹ - ایک موروثی مرض جس میں کچھ کا اوپر والا
ہونٹ ناک تک پھٹا ہوتا ہے۔

HEALTH WORKER

کارکن صحت

HEART

دل - قلب

HEARTBURN

دل کی جلن

HEAT STROKE

ضرب حرارت - ضرب نمارت - ٹو لگنا

HEMORRHAGE

شدید جريان خون

HEMORRHOIDS, PILES

ہواسیر

HEMOSTATS

خون روکنے کے لیے قیمتی ماسکینے

HEPATITIS

ورم جگر - ہرطان

HEARING AIDS

امدادی صوتی آلات

HERB

جڑی بوٹی

HEREDITARY

موروثی - والدین سے بچوں میں منتقل ہونے والی

HERNIA, RUPTURE

فتق - ہرنیا - رسوئی

HEX

جاوہ - سحر سازی - گنڈے تعویذ

HIP

سرین پچوڑ

HISTORY, MEDICAL HISTORY

طبی سوانح - میڈیکل ہسٹری

HIVES

ترنہ چھڑ

HOOKWORM

ہک ورم - خون چوسنے والے پیٹ کے کیڑوں کی ایک

HORDEOLUM

قسم
گولہ انجی - کینچا - انجن ہاری

HORMONES

ہارمون - افرازات

HOSPITAL

ہسپتال - اسپتال - شفا خانہ

HYDROCELE

خصیہ میں پانی پڑ جانا

HYGIENE

ذاتی حفظانِ صحت

HYPERTENSION

بیش طبعی - بلند فشارِ خون

HYPERVENTILATION

خوف زدہ شخص کا تیز تیز اور گہرے سانس لینا

HYPOCHONDRIA

مراق - مایخولیا - وہم - خفقان

HYSTERIA

ہسٹیریا - بے وجہ خوف

I

IMMUNIZATIONS (VACCINATIONS)

حفاظتی ٹیکے - مدافعتی ٹیکے

INFANT

نومولود - شیرخوار - ننھا بچہ

INFANTILE PARALYSIS

بچوں کا فالج

INFECTION

عفونت - خور و بینی جاندار یا جزائیم سے لگنے والی بیماری

INFECTIOUS DISEASE

متعدی مرض - چھوٹی مرض

INFERTILITY

نامردی - بانجھ پن

INFLAMMATION

سوزش - سوجن - ورم

INFLAMED

عفونت زدہ - سوجا ہوا - متورم

INSANITY

پاگل پن - دیوانہ پن - جنون

INSECTICIDE

کرم کش دوا - کیڑے مار دوا مثلاً ڈی۔ ڈی۔ ٹی۔

INSOMNIA

بے خوابی کا مرض - نیند نہ آنا

INSULIN

انسولین - بلبہ سے افزار ہونے والا مادہ جو خون میں مٹھاس کی مقدار کو حد اعتدال پر رکھتا ہے۔

INTERMITTENT

باری والا - فوجی

INTESTINAL PARASITES

انتریبوں کے طفیلی کیڑے (کرم) جو بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

INTESTINES

انتریاں

INTRAMUSCULAR (IM)

پٹھوں میں لگائے جانے والے ٹیکے

INTUSSUSCEPTION

آنت کے ایک حصے کا دوسرے حصے میں پھسل جانا جس سے آنت بند ہو جاتی ہے۔

IRIS

آنکھ کا انگوری پردہ

IRITIS

آنکھ کے انگوری پردے کا درم

ITCHING

خارش - کھجلی

IVY

ایک پودا جسے عشق پیماں کہتے ہیں۔

J

JAUNDICE

یرقان - درم جگر - جگر کی بیماری - اس مرض میں آنکھوں اور چلد کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ اس زردی سے مراد جگر، پتے، بلبے یا خون کی بیماری ہے۔

K

KERATOMALACEA

جیتا بن اسے کی کمی کے باعث لگنے والا ایک مرض جس سے آنکھ زخم اور ڈھیلی ہو جاتی ہے۔ آخر آنکھ بالکل ضائع ہو جاتی ہے۔

KIDNEYS

گردے

KIDNEY STONES

گردے کی پتھری

KWASHIORKOR (WET MALNUTRITION)

لمبیات کی کمی کے باعث واقع ہونے والی سوتنڈیر - اس میں بتلانچکے کے ماتھے، ہیر اور چہرہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

سوج جاتا ہے اور ناسوروں پر سے جلد پھل جاتی ہے۔

L

LABOR	بچہ جنائی۔ وضع حمل۔ ترہ
LARVA (LARVAE)	تنقی، مکھی اور مچھر وغیرہ کی ابتدائی شکل
LATRINE	بیت الخلاء، ٹٹی خانہ
LAXATIVE	جلاب، ملین۔ بخندہ قبض کشا
LEPROSY	سذام۔ کوڑھ
LEUCORRHEA	لکوریہ۔ رحم (فرج) سے سفید رطوبت نکلنا۔ احتقان الرحم
	پانی پڑنا۔
LICE	جوبیس
LIGAMENTS	بندھنی
LINGUAL	زبان سے متعلقہ
LIP	ہونٹ، لب
LIP OF THE VAGINA	فرج (شرمگاہ) کا لب
LITER (L.)	لیٹر۔ حجم کی ایک اکائی جس میں... اعلیٰ لیٹر ہوتے ہیں
LIVER	جگر
LOBE	پھپھڑوں کا ایک گول ٹکڑا فص
LOSS OF CONSCIOUSNESS	بہوشی۔ حواس باختہ ہونا
LOUSE	جون۔ میل کچیل کے سبب سر میں پڑنے والے کیڑے
LUBRICANT	چکنا کرنے والا۔ نیل۔ چکناٹی
LYE	سجی دار پانی
LYMPH	لمف
LYMPH NODES	لمفائی گلیٹیاں
LYOPHILIZED	سفوف (پوڈر) بنا یا گیا۔

MALNUTRITION

سوء تغذیہ - ناقص غذا بیت

MARASMUS (DRY MALNUTRITION)

سوکھا مسان - سوکا خشک سوء تغذیہ

MASK OF PREGNANCY

نقاب حمل

MASTITIS, BREAST ABCESS

درم ایستان - چھاتی کا پھوڑا

MEASLES

خسرو

MEMBRANE

چھلی - پبلی نہ

MENOPAUSE, CLIMACTERIC

سن باس - موقوفی حیض - وہ عمر جس میں عورت کے
تاملہ ہونے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

MENSTRUAL PERIOD, MENSTRUATION, MENSES

ماہواری حیض -

MENTAL

دماغی - ذہنی

MICRO-ORGANISM

خوردبینی - نامیہ خوردبینی جاندار

MICROSCOPE

خوردبین - چھوٹی انبیا کو بڑا کر کے دکھانے والا آلہ

MICROSCOPIC

خوردبینی - خوردبین سے متعلق

MIGRAINE

اُدھے سر کا درد - درد شقیفہ

MILLIGRAM (MG.)

ملی گرام - وزن کی ایک اکائی - گرام کا ہزارواں حصہ

MILLILITER (ML.)

ملی لیٹر - حجم کی ایک اکائی - لیٹر کا ہزارواں حصہ

MINERALS

معدنیات

MISCARRIAGE,

جنین کی موت - چوتھے یا چھٹے مہینہ میں مل گزنا۔

SPONTANEOUS ABORTION

چوتھے یا چھٹے مہینے میں استقاط حمل

MONGOLISM,

عقل کا پیدائشی فتور اس میں بچہ کا چہرہ گول پورے

DOWN'S SYNDROME

ہاتھ اور تہچھی آنکھیں ہوتی ہیں -

MORNING SICKNESS

صبح کی ماندگی - ابام حمل کی متلی یا تے یادوں

MOUTH-TO-MOUTH BREATHING

منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا طریقہ

(RESPIRATION)

جہاں ڈاکٹر نہیں

MUCUS

بلغم۔ لیس دار مادہ

MUMPS, PAROTITIS

کن پیٹری۔ گلسوئے۔ گھنٹہ

N

NARROW-SPECTRUM ANTIBIOTIC

تنگ طیف جراثیم کش دوا

NASAL

ناک سے متعلق

NAUSEA

منگی۔ ابکابیاں آنا

NAVEL

ناف۔ دھنی

NEARSIGHTED

کوتاہ بین (شخص) جس کو دور کی نسبت قریب کی چیزیں زیادہ نظر آتی ہیں۔

NERVES

اعصاب۔ لسیں

NETTLES

بچھو بوٹی

NIGHT BLINDNESS

شبکواری۔ رتوندھا

NIT

بیکھ۔ تکھ۔ چھوٹی جوڑ

NON-INFECTIOUS DISEASE

غیر متعدی مرض

NORMAL

معتدل۔ حسب معمول۔ نارمل

NOSE

ناک

NOSE BLEED

نکسیر۔ ناک سے خون بہنا

NUTRITION

غذا۔ غذائیت

NUTRITIOUS

غذائیت سے بھرپور۔ غذائیت والا۔ مقوی

O

OBESITY

قرہی۔ موٹاپہ۔ موٹاپہ

OBSTRUCTION

رکاوٹ۔ سدھ

OINTMENT

مرہم

OPHTHALMIC

آنکھ کا۔ آنکھ سے متعلق

ORAL

منہ کا۔ منہ سے متعلق۔ منہ کے ذریعہ

ORGANISMS

نامیہ۔ جاندار۔ ذی جان

جہاں ڈاکٹر نہیں

OSMOSIS

محل نفوذ (نفوذ کی ایک خاص قسم جس میں پانی کے
ساتھ جھلی کے آپر پار جاتے ہیں)

OTIC

کان کا۔ کان سے متعلق۔ سمعی

OUNCE

اونس۔ پیمائش کی ایک اکائی۔ ایک پاؤنڈ کا سولہواں حصہ

OVARIAN CYST

بیجھوی مَحول

OVARIES

بیجہ دانیاں

Ovary

بیجہ دانی

OXYTOCICS

اکسی ٹوکس۔ رحم اور اس کے اندر کی خون کی نالیوں
کو سکینے کے لیے استعمال ہونے والی خطرناک ادویات۔ یہ ادویات بیجہ پیدا ہونے کے
بعد شدید جریان خون بند کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

P

PALATE

ٹالو۔ منہ کی چھت۔ بام الدھن۔

PANCREAS

لبلبہ

PANNUS

بعض امراض چشم میں بالائی کونے میں نظر آنے والی خون
کی نالیاں۔

PARALYSIS

فلج۔ ریشہ

PARASITES

طفیلی کیرے۔ ایسے جاندار جو کسی اور جاندار سے خوراک
حاصل کرتے رہتے ہیں۔

PARENTERAL

منہ کی بجائے ٹپکے کے ذریعہ دوا دینے کا طریقہ

PARIETAL

جائلی۔ کھوپڑی کی ہڈیاں

PASTEURIZATION

نقصان دہ تاجیے ختم کرنے کے لیے دودھ یا کسی سیال
شے کو تیس منٹ تک ساٹھ درجہ سینٹی گریڈ کے درجہ حرارت پر ابالنا۔

PASTURE

قامت۔ کھڑا ہونے، بیٹھنے اور چلنے کا انداز

PELVIS

کولھا

PENIS

ذکر۔ مردانہ آلتہ قاض

جہاں ڈاکٹر نہیں

PERIODS	ماہواری حیض
PERITONEUM	معدہ یا آنت کا غلاف۔ غٹائے مصلی
PERITONITIS	معدہ یا آنت کے غلاف کی سوزش۔ ورم غٹائے مصلی
PERNICIOUS ANEMIA	پرنیشیوس اینیما۔ جیاتین بی ۱۲ کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والا مہلک فقر الدم (اینیما)
PEST	مری۔ وبا۔ طاعون
PETROLEUM JELLY (PETROLATUM, VASELINE)	وئیلین۔ چکنا مادہ
PHARMACY	ادویات کی دوکان۔ دوا خانہ
PHLEGM	بلغم۔ کف
PHYSIOLOGY	عضویات۔ علم افعال الاعضا
PILES	براسیر
PIMPLES	پھینسیاں
PINEAL	اہرام کی شکل کا۔ اناس جیسا۔ غدہ صنوبری
PINWORMS, THREADWORMS	چھوٹے
PITUITARY GLAND, MASTER GLAND	غدہ نخامیہ۔ رئیس الغدہ
PLACENTA, AFTERBIRTH	مشیمہ۔ آفل
PLACENTA PREVIA	وہ آفل جو رحم کے منہ پر آکر رک جائے۔
PLANTAIN	یکے کی ایک قسم جس میں بہت زیادہ پھوگ اور ریش ہوتا ہے۔
PLASTER	پلستر۔ استرکاری کا مسالہ
POLIO, POLIOMYELITIS	بچوں کا فالج۔ ورم نخاع۔ فالج
POLLEN	گل زریہ۔ پھولوں پر پایا جانے والا زرد رنگ کا پاؤڈر (سفوف)
POSTPARTUM	زچگی۔ بچہ جننے کے بعد
POSTPARTUM HEMORRHAGE	بچہ جننے کے بعد جربان خون

PRECAUTION	احتیاط - حفظ مانتقدم
PREGNANCY	حمل - پیٹ ہونا - امید
PREMATURE BABY	کم وزن بچہ - دو کلو گرام سے کم وزن بچہ
PRENATAL	پیدائش سے پہلے
PRESENTATION OF AN ARM	شانے کے بل پیدائش جس میں بازو پہلے نکلتا ہے
PREVENTION	روک تھام - انسداد - تدارک - پریہیز
PROLAPSE	ہٹ جانا - نیچے گرتا - سرک جانا - باہر نکل آنا
PROPHYLACTIC	مانع - مانع امراض - حفظ مانتقدم
PROSTATE GLAND	پروستٹیٹ غدہ - غدہ ندی
PROTECTIVE FOODS	حفاظتی کھانے
PROTEINS	لحمیات - تن ساز خوراکیں
PROVOKED ABORTION	اراقنا حمل گرانا
PTERGIUM	آنکھ کا پھوڑا جو کونے سے شروع ہو کر بڑھتے پڑھتے قریبے (سفید پردے) پر آ جاتا ہے -
PUBERTY	سب بلوغت - سیان پن - بلوغت
PULSE	تبض - دل کی دھڑکن کی آواز
PUNCTURE	چھید - ایسا زخم جو کسی نوکیلی چیز مثلاً کیل سے لگا ہو
PUPIL	آنکھ کی پتلی
PURGE	تیز جلاب جس سے اسہال لگ جائیں -
PUERPERAL FEVER	پرسوی بخار
RABIES	ہڑک - بادلا پن
RANCID	بدبودار، مسڑا ہوا
RASH	سرخ جلد - سرخ دانے
RATE	شرح - رفتار
REBOUND PAIN	ورد باز گشت

RECTUM	بڑی آنت کا آخری حصہ۔ جائے براز۔ منفذ
REFLEX	اضطرابی عمل۔ بغیر شعوری فعل
REHYDRATION DRINK	تابیدگی دور کرنے والا مشروب جسم میں پانی کی کمی پوری کرنے کا مشروب
RESISTANCE	مزاہمت۔ رکاوٹ۔ مزاحمت کی طاقت
RESISTANT	مزاہم۔ مانع۔ مقابلہ کرنے والا۔ بعض بیکیٹیرے کئی کرم کش ادویہ سے مزاحم ہو جاتے ہیں۔
RESOURCE	کوئی کام سرانجام دینے کے لیے مطلوبہ دستیاب وسائل مثلاً لوگ۔ زمین۔ جانور ہنر۔ حکمت وغیرہ۔ لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے یہ سبھی ضروری ہیں۔ وسائل تدبیر۔ چارہ
RESPIRATION	عمل تنفس۔ سانس لینے کا عمل
RESPIRATION RATE	ایک منٹ میں سانس لینے کی رفتار
RETARDATION	خلافت معمول فکر و عمل کی سستی۔ ذہنی اور جذباتی نشوونما میں پسماندگی۔ کاہلی
RETINA	پروٹیشیلی
RHEUMATIC FEVER	گٹھیاوی بخار۔ جوڑوں کا درد
RHEUMATOID	گٹھیاوی
RHEUMATOID ARTHRITIS	گٹھیاوی وجع المفاصل یعنی جوڑوں کا درد
RHINITIS	بیش حساسیت کے باعث ناک کے استر اندر کی جھلی کی سوزش۔
RINGWORMS	داور۔ دھدر
RISK	خطرے نقصان اور چوٹ کا امکان
ROAD TO HEALTH CHART	بچے کے وزن کا ماہانہ ریکارڈ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ آیا وہ معمول کے مطابق نشوونما پا رہا ہے کہ نہیں۔
ROTATION OF CROPS	ایک کھیت میں بدل بدل کر فصلیں اگانا تاکہ کھیت

کی طاقت گھٹنے کی بجائے بڑھتی رہے۔
ملپ۔ پیٹ کے کرموں کی ایک قسم۔
سہرنا۔ قنق

ROUNDWORM, ASCARIS
RUPTURE, HERNIA

S

SALIVA

لغاب۔ لغاب دھن۔ کھوک

SANITATION

عوامی حفظانِ صحت

SCABIES

خارش۔ کھجلی

SCALP

کھوپڑی۔ کاسہ سر

SCROTUM

قوط۔ وہ پھیلی جس میں خبیثے ہوتے ہیں۔

SEGMENT

قاش۔ ٹکڑا۔ حصہ۔ کسر۔ پھانک

SEPTICEMIA

خون میں نہ ہریلے مادہ کا سراپت کر جانا۔ خون میں

SERUM

خون آب۔ کیلوس

SERUM BLOOD

خون آب۔ کیلوس۔ کسی جانور کا خون آب جو بطور دوا

استعمال ہو

SEX

جنس یعنی مرد یا عورت

SEXUAL CONTACT

بھاج۔ مباشرت، ہمبستری، جنسی ملاپ

SHOCK

صدمہ۔ نابیدگی، جریان خون، چوٹ، زخم یا شدید بیمار کے

باعث صدمہ۔

SIDE EFFECTS

ضہنی اثرات۔ کسی دوا کے مطلوبہ اثر کے علاوہ اثرات

SIGNS

نشانیوں۔ وہ باتیں جو مریض کا معائنہ کرتے وقت معالج

دیکھ سکے۔

SINUS TROUBLE, SINUSITIS

ناک میں کھلنے والی ٹہری کے

سوزخوں (جوت) کی تکلیف۔ ان کی سوزش کے باعث آنکھوں کے اوپر اور نیچے درد ہوتا ہے۔

SMALLPOX

چھیک

SOFT DRINKS

نوشیدیں۔ سوڈے کی نوشیدیں۔ مثلاً کوکاکولا وغیرہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

SOFT SPOT, FONTANEL	نار
SPASM	انہٹھن۔ مروڑ۔ دورہ۔ تشنج۔ اکرٹن۔ مزمن دماغی بگاڑ
SPASTIC	(نقصان) کے باعث عضلاتی انہٹھن اس میں مبتلا بچوں کی ٹانگیں قینچی کی بند ایک دوسری پر چڑھی ہوتی ہیں۔ تناسلی خلیہ
SPERM CELL	تلی۔ دہنی لسیبوں کے میچے کے کے برابر ایک عضو جن کا
SPLEEN	کام خون بنانا اور خون صاف کرنا ہے۔ کھچی
SPLINT	
SPONTANEOUS ABORTION, MISCARRIAGE	جینن کی موت۔ حمل گرنا۔ جو تھے یا پھٹے مہینے میں حمل گرنا۔ بلا قصد استقاطِ حمل
SPRAIN, STRAIN	موج۔ موج آنا۔ تناؤ پڑنا۔
SPUTUM	بلغم۔ بلغم اور پیپ دار مادہ جو کھانسی کے ذریعہ خارج ہوتا ہے۔
STARCHES	نشاستے دار کھانے۔ توانائی بخش کھانے مثلاً چاول۔ گندم۔ آلو وغیرہ
STERILE	مطہر، جراثیم سے پاک۔ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت نہ ہونا
STERILIZATION	بانجھ بنانے یا نامرد بنانے کا عمل۔ مطہر کرنے کا عمل
STERILIZED	مطہر کیا گیا۔ جراثیم سے پاک کیا گیا۔
STETHOSCOPE	ضرباتِ قلبی (دل کی دھڑکن) سماعت کرنے کا آلہ
STOMACH	معدہ جس میں کھانا ہضم ہوتا ہے۔ عام زبان میں پیٹ اور شکم
STOOL, FECES	فضلہ، پاخانہ
STRAIN	دباؤ۔ موج
STRESS	دباؤ۔ تناؤ

STRETCHER,

بیمار ڈولی

STROKE, APOPLEXY, CARDIOVASCULAR ACCIDENT

غشی۔ سٹروک۔ بیدم بے ہوشی۔ اس کا سبب دماغ میں خون کا چھجھڑا اٹک جانا یا شدید جریانِ خون ہے۔

STY

گودا کچنی۔ آنکھ کے پیرٹے پر پیپ دار پھنسی یا دانہ کچنی۔

SUCROSE

انجن ماری

SUCTION BULB

عام چینی۔ دلا سکتی چینی

SUGARS

اسخلافی بلب۔ سکشن بلب۔

SUPPOSITORY

چینی۔ میٹھا س مثلاً شہد، پھل اور شکر جو توانائی فراہم کرتے ہیں

SUPPRESSANT

شاذ۔ تبی۔ جائے براز اور اندام نہانی میں رکھنے والی گولی

SUSPENSION

کھانسی روکنے یا دبانے والی دوا

SUTURE

معقن محلول۔ وہ محلول جس میں مغل کے ذرات محسوس ہیں

SYPHILIS

تیرتے ہوئے نظر آتے۔

SYMPTOMS

ٹانکا۔ پیوند

SYRINGE

آتشک۔ ایک جنسی مرض

T

TABLESPOON

علامات

TABOO

سرنج۔ پچکاری

TAPE

عام پیچ جس میں ۱۵ ملی لیٹر محلول کی گنجائش ہوتی ہے۔

TAPEWORM

سمجھی طور پر ممنوع بات

TEAR

فیبتہ۔ پٹی لگانے کے لیے لیس دار فیبتہ

TEAR GLANDS

کدو دانے۔ کدو کیڑے۔ پیٹ کے کرموں کی ایک قسم

TEASPOON

آنسو راشک

TEMPERATURE

آنسو پیدا کرنے والے غدود

جہاں ڈاکٹر نہیں

TENDONS	بندھن۔ بندھنی
TESTES	خبیصے
TESTICLES	خبیصے
TETANUS	کزاز۔ تشنج
THALASSEMIA	موروثی فقر الدم کی ایک قسم۔ اس کی وجہ سے دو سال کی عمر تک بچے کا جگر اور تلی بڑھ جاتے ہیں۔ (فقر الدم کا مطلب خون کی کمی ہے)
THERMOMETER	حرارت بیمار مٹھر مائیسٹر
THREADWORMS, PINWORMS	چھوٹے
THYROID GLAND	غده درقہ
TICK	ایک طفیلی کیڑا جو جانوروں کے جسم پر ہوتا ہے۔ چمچیر
TINCTURE	ٹنکچر
TINEA	داد۔ دھدر
TONIC	منفوی دوا۔ محرک دوا۔ طاقت بخش
TONSILS	لوزتان۔ کوٹریاں۔ دو لمفائی گلیٹیاں جو حلق کے نیچے دو تون اطراف میں ڈھیلوں کی مانند نظر آتی ہیں۔
TOPICAL	جلد کے اوپر لگانے کا مرہم یا دوا
TOXEMIA	خون کی زہر آلودگی۔ فساد خون۔ تسمم الدم
TOXIC	زہریلا
TRACHOMA	لکڑے
TRACT	راستہ۔ نالی
TRADITIONS	رسومات۔ رواج۔ طور طریقے
TRANSMIT	منتقل کرنا۔ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانا
TRANSVERSE	عرضی۔ منہجھا۔ اڑا
TROPICAL	منطقہ حارہ (محرقة) سے متعلق۔ گرم علاقوں کا
TUBAL LIGATION	باغجہ بنانے کی غرض سے عورت کی بچہ دانیوں کی نالیوں کو باندھ دینا۔

TUMOR
TYPHOID

رسولی - گلٹی
میعادی بخار تپ محرقة

U

ULCER
UMBILICAL CORD
UMBILICAL HERNIA
UMBILICUS
UNCONSCIOUSNESS
UNDER-FIVES PROGRAM

نا سوری یا بھوڑا - مسلسل برسنے والا زخم

ناڑو - آنول نال

ناف کا فتق

ناف - "دھنی"

بیہوشی - غشی

ایک صحیح پروگرام جس کے تحت پانچ سے کم عمر
بچوں کے وزن کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے تاکہ ان کی نشو و نما کا جائزہ لیا جاسکے۔

UNDER WEAR
ULTRA VIOLET

نہ پر جامہ - نہ بند - بینان وغیرہ

بالائے بنفشتی - نظر نہ آنے والی شعاعیں

URETERS

حالب - گردوں سے مثانے میں پیشاب لانیوالی نالیاں

URETHRA

مثانے سے پیشاب باہر لانے والی نالی

URINARY SYSTEM

پیشابی نظام - نظام قارورہ

URINARY TRACT

پیشابی راستہ (نالی)

UREMIA

یورائیٹ خون - خون میں پیشاب آنا - پیشابی زہر آلودگی

URINE

پیشاب - قارورہ - بول

UTERUS

رحم -

V
VACCINATIONS, IMMUNIZATIONS

حفاظتی ٹیکے - مدافعتی ادویات

VAGINA

اندام تنہائی - عترم گاہ - فرج

VAGINAL

اندام تنہائی سے منطلق

VAGINAL DISCHARGE

اخراج فرج - اندام تنہائی کی رطوبت

VARICOSE VEINS

وریدیں پھول جانا

VASECTOMY

مرد کے خصبیوں سے منی (مادہ تولید) بردار نالیوں کو

جہاں ڈاکٹر نہیں

لاٹھ کر باندھ دینا۔ ٹھانڈی منضوب بندی کا ایک طریقہ
ولیسین۔

VASELINE

VENEREAL DISEASE

جنسی امراض

VESSELS

نالیوں۔ نثریابیوں اور وریدیں

VIAL

شیشی۔ بوتل۔ ٹیکے کی دوا کی شیشی

VIRUS

وائرس

VITAMINS

جیٹمین

VITILIGO

پھل بھری۔ جلدی مرض

VOMIT

تفے۔ الٹی

VOMITING

تفے کرنا۔ الٹیاں کرنا

W

WARTS

مٹے

WEIGHT

وزن

WELTS

گلٹ۔ میٹھ حساسیت یا ضرب سے پیدا ہونے والی گلیاں

WHIPWORMS

چابک نما کرم۔ پیٹ کے کرموں کی ایک قسم

WHOLE GRAIN

سلم اناج۔ ثابت اناج مثلاً گندم وغیرہ

WHOOPIING COUGH

کالی کھانسی

WHORE HOUSES

چٹک۔ بازار حسن۔ رنڈی خانہ

WOMB

رحم

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)

عالمی ادارہ صحت

WRIST

کلائی

X
XEROSIS, XEROPHTHALMIA
آنکھوں کی بے آبی۔ خشکی۔ خشکی کے ساتھ آنکھ کا آنا

YEAST

YEAST INFECTION

YELLOW FEVER

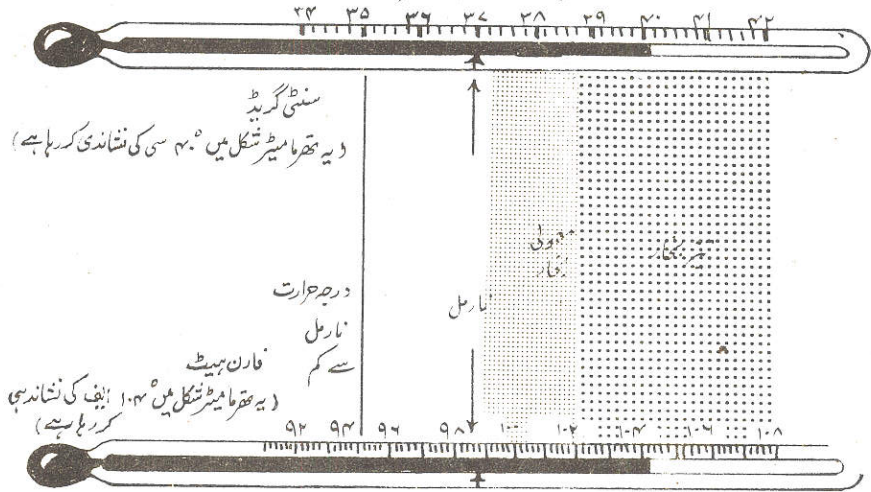
تخمیر
تخمیری عفونت
زرد بخار

ضروری معلومات

درجہ حرارت

درجہ حرارت ناپنے کے لیے دو قسم کے حرارت پیمائش (تھرماسٹک) استعمال کیے جاتے ہیں۔ یعنی سینٹی گریڈ حرارت پیمائش (°C) اور فارن ہائیٹ حرارت پیمائش (°F)۔ مریض کا درجہ حرارت ناپنے کے لیے دونوں میں سے کوئی ایک بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ان کا آپس میں تعلق مندرجہ ذیل شکل سے ظاہر ہے:



نبض یعنی دل کی دھڑکن

آرام کی حالت میں

بالغوں کے لیے ۶۰ تا ۸۰ دھڑکنیں فی منٹ نارمل ہیں۔

بچوں کے لیے ۸۰ تا ۱۰۰

شیرخوار بچوں کے لیے ۱۰۰ تا ۱۴۰

بیماری کی حالت میں سینٹی گریڈ کی ہر ڈگری (درجہ) کے ساتھ تقریباً ۲۰ دھڑکنیں فی منٹ اضافہ ہوتا ہے۔

سانس لینے کا عمل

آرام کی حالت میں

بالغوں اور بڑے بچوں کے لیے ۱۲ تا ۲۰ سانس فی منٹ نارمل ہیں۔

بچوں کے لیے ۲۰ سانس فی منٹ تک نارمل ہیں۔

شیرخوار بچوں کے لیے ۲۰ سانس فی منٹ تک نارمل ہیں۔

۴۰ سے زائد اچھلے سانس فی منٹ کا مطلب عام طور پر مہلک ہے۔

فشارخون (بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ) — یہ معلومات ان کارکنانِ صحت کے لیے شامل کی گئی ہیں جن کے پاس فشارخون ناپنے کا سار و سامان ہے۔

۱۲ نارمل ہے تاہم اس عدد میں عموماً کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔

الکریجیہ مائع اور رگم ہونے کے بعد ۱۰۰ سے اوپر ہوتو یہ بلند فشارخون کے خطرے کی نشانی ہے

علامات (بڑے لفظوں کو چھوٹے کر کے لکھنے کا طریقہ)

ص کا مطلب ہے کتاب کا صفحہ

+ کا مطلب ہے اور یا جمع

= کا مطلب ہے، برابر، ایک جیسا ہی، اسی مقدار کا۔

٪ کا مطلب ہے فی صد یعنی سو میں سے۔

ایک اونس = ۲۸ گرام

ایک پونڈ = ۱۶ اونس

ایک پونڈ = ۴۳۵ گرام

ایک کلوگرام = ۲½ پونڈ

ایک گرام = ۱۰۰۰ ملی گرام

ایک گرین = ۶۵ ملی گرام

حجم (کوئی چیز کتنی جگہ گھیرتی ہے۔ سیال (مانع) اشیاء اپنے لیے)

۱۰۰۰ ملی لیٹر = ایک لیٹر

۱ ملی لیٹر = ایک سینٹی میٹر = ایک سی سی

۳ چھوٹے پیچ = ایک پیچ (عام)

۱ چھوٹا پیچ = ۵ ملی لیٹر

۱ عام پیچ = ۱۵ ملی لیٹر

۳۰ ملی لیٹر = تقریباً ایک اونس (پانی)

۳۰ ملی لیٹر پانی = تقریباً ایک اونس پانی

۸ اونس = ایک کپ

۳۲ اونس = ایک کوارٹ

ایک کوارٹ = ۹۵ لیٹرز

ایک لیٹر = ۱.۰۶ کوارٹ

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ صرف فوری طبی امداد کی کتاب ہی نہیں بلکہ اس میں دیہات میں بسنے والے لوگوں کی صحت کو متاثر کرنے والی کثیر التعداد باتوں کا مفصل بیان شامل ہے اس میں اسہال سے لے کر تپ دق جیسے امراض کی روک تھام اور علاج بیان کیا گیا ہے۔ اس میں متعدد گھریلو علاج معالجوں کی تائید و توثیق بھی بیان کی گئی ہے۔

جدید ادویات کا استعمال، احتیاطیں اور خطرات بتائے گئے ہیں اور صفائی مناسب غذا اور حفاظتی ٹیکوں کی اہمیت پر خصوصی زور دیا گیا ہے زیر نظر کتاب میں بچہ کی پیدائش اور سب مرضی بچے پیدا کرنے پر مفصل ابواب شامل ہیں یہ صرف پڑھنے والے کو یہی نہیں بتاتی کہ وہ اپنے لیے کیا کر سکتا ہے بلکہ یہ بھی بتاتی ہے کہ کون سے مسائل خاص طبی توجہ طلب ہیں اور کن کیلئے تربیت یافتہ اور تجربہ کار کارکن صحت کی ضرورت پڑتی ہے۔

یہ کتاب مندرجہ ذیل لوگوں کیلئے لکھی گئی ہے
۱۔ دیہات کے ان بایسوں کیلئے جو طبی مراکز سے دور رہتے ہیں۔ اس میں عام امراض کی روک تھام، تشخیص اور علاج سمجھانے کیلئے سلیس زبان اور تصاویر استعمال کی گئیں ہیں۔



۲۔ ان اساتذہ کرام کیلئے جو دیہات میں درسی تدریس کا مقدس فریضہ انجام دے رہے ہیں اس کتاب کی مدد سے وہ بیماروں اور زخمیوں کو مناسب فوری طبی امداد دے سکیں گے اس میں بچوں اور بڑوں کو صحت کے متعلق پڑھانے کے اصول بھی درج ہیں۔



۳۔ دیہات کے تمام راہنماؤں اور سماجی کارکنان کیلئے

اس کتاب کے شروع بہ کارکنان صحت کے نام ایک طویل خط لکھا گیا ہے جس میں مقامی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے بہت سی ہدایات درج ہیں۔

۴۔ یہ کتاب ہر ماں اور دال کیلئے خصوصاً مفید ہے۔ اس میں ان کیلئے سادہ اور آسان معلومات درج ہیں اس میں گھر میں بچہ جنائی کو محفوظ بنانے کیلئے بھی خاص ہدایات درج ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں زچہ اور بچہ کی صحت کے تمام اصولات تفصیل سے بیان کیے گئے ہیں۔